A testnevelés tanítása

XV. ÉVFOLYAM
1979 | 3
AZ OKTATÁSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Tördelő szerkesztő:
Dobiné Mónus Erzsébet

Szerkesztő bizottság:

Gyenge József
Dr. Kálmánchey Zoltán
Dr. Nagy György
Dr. Nagy Tamás
Dr. Székely Gabriella
Dr. Takács Ferenc
Varga Sándor
Várady Géza

E számunk szerzői: Dr. Andor György OPI-munkatárs, Bp.; *Budai Zsigmond* tanár, Orosháza; *Fehér Valéria* OPI-munkatárs, Bp.; *Dr. Nagy György* egyetemi docens, Bp.; *Nagy Sándor* OPI-munkatárs, Bp.; *Somorjai László* tanár, Bp.; *Szilágyi Dezső* módszertani csoportvezető, Miskolc; *Tárnok Dezső* tanár, Bp.

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563—2021

TARTALOM

Nagy Sándor: A középiskolai részletes követelményrendszer II. 65
Fehér Valéria: A tantervek kipróbálásáról 73
Budai Zsigmond: Országjáró diákkörök folyamatos téli túrázásának szervezése 76
Somorjai László: Kalózzal a Dunán 83
Szilágyi Dezső: A testnevelő tanár személyiségének főbb jellemzői 87
Tárnok Dezső: Táblázatok az általános iskolás korú tanulók futóedzés-intenzitásának tervezéséhez 88
Könyvismetetés 94
Nyelv és sport ..... fedél III.

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33, Telefon: 211-200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI Budapest V., József nádor tér 1., telefon: 180-850, postacím: 1900 Budapest) közvetlenül vagy postabefizetési utalványon, valamint átutalással a KHI 215—96 162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 27,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 4,50 Ft

Egyetemi Nyomda — 79.4233 Budapest, 1979
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató

A középiskolai részletes követelményrendszer II.

NAGY SÁNDOR

Írásunk első részében főleg a tanterv és a részletes követelményrendszer kapcsolatával foglalkoztunk. Hangsúlyoztuk, hogy a részletes követelményrendszer kidolgozásánál az új tanterveket vettük figyelembe. Ezt annál könnyebb volt megtenni, mivel az új tanterv követelményei is követelményrendszert alkotnak. A most készülő részletes követelményrendszer ennek részletesebb (idő és tartalom vonatkozásában egyaránt) és pontosabb kifejtése. A követelményeket a tantervi célrendszer részeként és a tanulási folyamatban a tanultsági állapot jellemzőiként értelmeztük, és általános szempontként azt a helyzetet tekintettük optimálisnak, amikor a követelmények a tanulási folyamat csomópontjait határozzák meg. Írásunk végén azokat a legfontosabb szempontokat soroltuk fel, amelyeket a részletes követelményrendszer kidolgozásánál figyelembe is vettünk.

Most a már elkészült és részben kipróbált, kísérleti célú szakmunkás és szakközépiskolai részletes követelményrendszert szeretnénk bemutatni.

A részletes követelményrendszerek elkészítése, kipróbálása és véglegesítése

A részletes követelményrendszerek az előzetes tervek szerint valamennyi iskolatípusra és osztályra, általában az új tantervek bevezetésével egy időben készülnek. Ez tehát azt jelenti, hogy minden évben, minden iskolatípusban egy osztályra készül el a részletes követelményrendszer, a következő tanévre (1979/80) a szakmunkásképző iskolák III., a szakközépiskolák II., a gimnáziumok I., és az általános iskolák 5. osztályai számára.

Az elkészült részletes követelményrendszert két tanévben, körülbelül 20 iskolában kipróbáljuk. A kipróbálás tapasztalatait felhasználva kell majd a végleges részletes követelményrendszert elkészíteni, a szakmunkásképző iskolák első osztályaira pl. már a következő tanévben. A tervezett és részben megvalósult „menetrendet" az alábbi táblázaton a szakmunkásképző és szakközépiskolák példáján szeretnénk közérthetőbbé tenni.

Részletes követelményrendszer		Elkészítés	Kipróbálás	Véglegesítés
iskolatípus	osztály			
Szakmunkásképző iskolák	I.	1976/77.	1977/78; 78/79.	1979/80.
	II.	*1977/78.*	1978/79; 79/80.	1980/81.
	III.	1978/79.	1979/80; 80/81.	1981/82.
Szakközépiskolák	I.	*1977/78.*	1978/79; 79/80.	1980/81.
	II.	1978/79.	1979/80; 80/81.	1981/82.
	III.	1979/80.	1980/81; 81/82.	1982/83.
	IV.	1980/81.	1981/82; 82/83.	1983/84.

A részletes követelményrendszer szerkezete

A részletes követelményrendszer két nagy szerkezeti egységből áll:*

1. Követelmények
2. Melléklet

A két rész közösen alkotja a részletes követelményrendszert. A már leírt szempontok szerint megfogalmazott és leírt követelmények megvalósítási szintjét a mellékletben kidolgozott feladatok és próbák segítségével lehet és kell megállapítani és mérni. A részletes követelményrendszer két része éppen ezért felépítésében is azonos. Nézzük meg az első rész (követelmények) szerkezeti felépítését.

A kidolgozásnál az alapot az új tanterv adta. Ezért a követelmények csoportosítása tananyagrészek szerint történt. Kivételt csak az olyan általános, egy-egy anyagrészhez, időszakhoz nem, vagy csak nehezen kapcsolható, rendszerint általános nevelési irányultságú vagy általános sportműveltségre vonatkozó követelményekkel tettünk, amelyek csak egy év alatt és a tanterv egészével valósíthatók meg. Ilyenek például a szakmunkásképző iskola I. osztályában a következő követelmények:

„*Legyenek* igényesek önmagukkal szemben (az öltözők, gyakorlóhelyek tisztasága terén, a gyakorlás után önállóan tisztálkodjanak). Ezzel kapcsolatos feladatokat is készségesen vállaljanak (gyakorlóhelyek, sportszerek gondozása, tisztaságának megőrzése stb.).

Működjenek együtt a sokoldalú felkészítésben.

Azonosuljanak tapasztalataik alapján a különböző ismert sportágak valamelyikével, és alakuljon ki értékszintjük az ebben elért teljesítményről.

Értékeljék a tanár által megadott követelmény szerint saját és társaik sportteljesítményét.

Ismerjék fel, hogy a megismert feladatmegoldási minták széles körben érvényesek, alkalmazhatók, megszerzett tudásuk, mozgástapasztalataik a sporttevékenységen túl, az életben is hasznosíthatók.

Értsék meg, hogy a versenyek szorosan a sport lényegéhez tartoznak, kezdeményezzenek és vállaljanak sportági versenyeket."

Fenti kiegészítéssel tehát a Követelmények című rész a következő módon alakul:

1. A tananyagrészhez szorosan nem kapcsolódó egész évi követelmények.
2. A rendgyakorlatok követelményei.
3. A képességfejlesztő gyakorlatok követelményei.
4. Az atlétika követelményei.
5. A torna követelményei.
6. A sportjátékok követelményei.
7. A téli foglalkozások a szabadban követelményei.

Mielőtt az egyes részek követelményeinek elrendezését, főleg tartalmi szempontból, részletesebben megnéznénk, szeretnénk egy-két általános, de már szorosan a testnevelés részletes követelményrendszeréhez kapcsolódó kérdésre kitérni.

A részletes követelményrendszer végleges formája és a testnevelő tanárok segítsége

A szakmunkásképző és a szakközépiskolák a részletes követelményrendszert megkapták. Megküldésével az volt a célunk, hogy tájékoztassuk a részletes követelményrendszerről azokat a kartársakat is, akik nem vesznek részt a kipróbálásban. Ugyanakkor kértük a kartársak segítségét is.

„A részletes követelményrendszer kidolgozásánál arra törekedtünk, írtuk a részletes követelményrendszer bevezetőjében, hogy a jelenlegi tantervben sokszor csak általánosan megfogalmazott követelményrendszert pontosabban, a gyakorlatban is jól hasznosító és segítséget adó módon határozzuk meg. Ez a feladat azért volt nehéz, mert a testnevelésben, kivéve a képességfejlesztő gyakorlatok követelményeit, korábban alig-alig végeztünk ilyen munkát. Ezért természetes, hogy a részletes követelményrendszer egyes követelményei a gyakorlatban hol túl könnyűnek, hol túl nehéz-

* Az elkészült részletes követelményrendszerekben a részletes eszközrendszer is szerepel. Írásunkban az eszközrendszer készítésének, kipróbálásának és véglegesítésének kérdéseivel nem foglalkozunk.

nek bizonyulnak majd. Szeretnénk, ha a követelmények meghatározása a jövőben minden osztályban és anyagrészben adekvát (pontosan megfelelő) lenne. Az elkészült részletes követelményrendszernek éppen az a célja, hogy a követelményeket a gyakorlatban kipróbálja, és a gyakorlati tapasztalatok felhasználásával alakítsa ki a végleges és pontos követelményrendszert.

Tisztában vagyunk azzal, hogy ezt a munkát csak a testnevelő tanárok lelkiismeretes és alkotó munkájával tudjuk megfelelően elvégezni, ezért a követelmények pontos meghatározásához kérjük a kartársak megértő, segítő és alkotó támogatását.

Azzal is tisztában vagyunk, hogy a testnevelés tanításához szükséges tornaterem, szabadtéri pálya, erősítőterem még nem minden iskolában van meg. Ezért törekedtünk arra, hogy a követelményeket mérő gyakorlatok az iskola felszerelésétől viszonylag függetlenül elvégezhetők legyenek. Ennek ellenére nagyon valószínű, hogy lesznek olyan iskolák, ahol egyes követelmények megállapítása megoldhatatlan lesz majd. Úgy gondoljuk azonban: az a tény, hogy a részletes követelményrendszer egy-egy gyakorlata, feladata egy-egy iskolában megvalósíthatatlan, nem befolyásolja döntően a követelményrendszer egészéről kapott képet, tudásmintát, és így is lehetővé teszi a megfelelő és végleges részletes követelményrendszer kidolgozását."

Az anyagrészek követelményeinek tulajdonságai

A követelmények megfogalmazása előtt legalább főbb vonalakban tisztázni kellett az egyes anyagrészek tudásszintjének tulajdonságát, követelményeik természetét.

A rendgyakorlatok és képességfejlesztő gyakorlatok követelményei, tudásszintje és részben a mérőeszközök is az új tantervben kellő mértékben kidolgozottak, ezért ezen a két területen a részletes követelményrendszer jelentős mértékben támaszkodott az új tantervre.

A sportágak követelményei az új tantervben általánosan megfogalmazottak, a tudásszint megállapításának kritériumai hiányoznak és a megállapításhoz szükséges mérőeszközök nincsenek meg. A részletes követelményrendszer ennek kidolgozására tesz kísérletet. Most szeretnénk bemutatni azokat a sportági sajátosságokat, amelyeket a torna, az atlétika, a sportjátékok pszichomotoros követelményeinek megfogalmazásánál és a mérőeszközök kidolgozásánál figyelembe vettünk.

A *torna* pszichomotoros követelményeinek megállapításánál abból indultunk ki, hogy azt nevezhetjük jobb tornásznak, annak a tornásznak nagyobb a tornatudás szintje, aki *nehezebb gyakorlatot* tud bemutatni, természetesen hibátlan „kivitelben". A sporttornában a tornatudás kritériumait a szabályok elég pontosan meghatározzák.

A részletes követelményrendszer torna követelményeinél azonban a minél nehezebb és szebben kivitelezett önálló tornagyakorlat bemutatásának előírását nem vehettük változatlan formában figyelembe. A „nehéz gyakorlat" kifejezést részeire bontottuk. Felfogásunk szerint a tanórán az tud jobban tornázni, aki több és nehezebb gyakorlatelemet, gyakorlatelem-kapcsolatot végez. Az egyes gyakorlatelemek végrehajtási szintje, a gyakorlat ismerete minden fokon azonos: csak magas szintű bemutatás fogadható el jónak. Röviden: a tanuló vagy tudja, vagy nem tudja a gyakorlatelemet, gyakorlatelem-kapcsolatot. Pl. a gurulóátfordulás előre (bukfenc) elem szélső példaként óvódás korban és a válogatottban is, végrehajtási szintjét tekintve azonos. Pontosabban: a „jósági" kritériumok megegyeznek. Az óvódás és a válogatott tornász tudásszintjének különbsége éppen abban van, hogy az óvódás a torna talán egyetlen elemét végzi, a válogatott tornász pedig jóval többet és nehezebbet is. A különbséget természetesen tovább növeli, hogy az óvódás csak nagyon egyszerű gyakorlatelem-kapcsolatot ismer, a válogatott tornász nehéz elemeket kapcsol össze, sőt ezeket mindig önálló gyakorlatban mutatja be.

Tehát a tornatudás megállapításánál alapvető feladat a gyakorlatelemek olyan hierarchikus sorát adni, amely lehetővé teszi a tornatudásszint pontos megállapítását. Ahol mód volt rá, ott igyekeztünk a gyakorlatelemeket olyan sorrendben megadni, hogy abból elemkapcsolat, sőt önálló gyakorlat alakulhasson ki. Például *talajon* gurulás hátra guggolótámaszba; guggolótámaszból

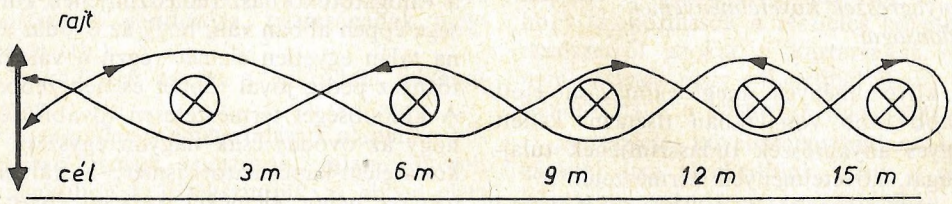
emelés fejállásba, *gyűrűn* alaplendület; nyújtott függés; alaplendület, leugrás hátra.

Az *atlétika* gyakorlatai két, illetve három évig ugyanazok, például távolugrás guggoló technikával. Tehát a tudásszint nem állapítható meg a tornához hasonló módon. Atlétikában ugyanannak a gyakorlatnak változatlan körülmények közötti minél eredményesebb elvégzését tekintjük mértéknek. *Az atlétika tudásszintjét éppen a rendkívül egzaktan mérhető atlétikai teljesítmény adja*, távolugrásnál például az ugrás távolsága. (Természetesen nem abszolút szintekről van szó, hanem a tanuló önmagához viszonyított fejlődéséről. Ez testnevelésben minden teljesítményre vonatkozik, az önmagához viszonyított fejlődés értelmezéséhez még részletesen visszatérünk.)

Sportjátékoknál a játékelemek, a játékelemkapcsolatok, a csapatmunka végrehajtási szintje változó. A feladatok, gyakorlatok azonosak, de azokat játék közben változó körülmények között kell végrehajtani. A labdaadogatást lehet egyedül (pl. falnál), a társsal (pl. állásban, mozgás közben), egyszerű és összetett feladathelyzetben és játék közben is végezni. Itt éppen *ugyanannak az elemnek a változó körülmények közötti végrehajtási szintje alapján tehetünk különbséget.* A sportjátéktudást a játékban, a mérkőzésen nyújtott teljesítmény adja. Nem játékhelyzetben végrehajtott egyszerű játékelemek bemutatása, mint a példaként említett labdaadogatás, a sportjátéktudást nem méri megfelelően (adekvátan). Éppen ezért a sportjáték-tudásszint megállapítása sok nehézséget okoz.

Nehezíti helyzetünket az is, hogy a sportjátéktudás megállapítása a versenysportban is megoldatlan. Alapvető problémának érezzük, hogy az igazi játéktudást főleg a magas szintű csapatmunka szintjével jellemezhetjük, amit a játékosok közös teljesítménye határoz meg. Jó csapatok kialakítása még a versenysportban is rendkívül nehéz, a tanórán még nehezebb, de még ha ez sikerülne is, nehéz olyan gyakorlati kritériumokat találni, amelyekkel a csapatteljesítményt jellemezni tudnánk. A részletes követelményrendszerben csapatértékelési módszert egyedül a röplabda-tudásszint megállapításánál alkalmazunk: „Játék a röplabdaszabályok szerint. A teljesítményt a labdamenetek adják, osztályátlagban."

A játéktudásszint mérésére javasolt más értékelési módokat szerény, kiindulást jelentő kezdeményezésnek tekintjük, mint például a következő gyakorlatot: „15 méteres szlalompályán kell a választott sportjáték labdájával labdavezetéssel végigmenni:



Az eredményt a 2×15 méteres labdavezetés ideje (mp) adja."

A követelményszintek értelmezése

A részletes követelményrendszer kialakításában alapvető szempont volt, hogy a követelményszintek értelmezésénél a tanuló önmagához viszonyított változását, egyéni fejlődését vegye alapul. Rendkívül lényeges ugyanis, hogy a tanulók viselkedési, pszichomotoros és ismereti szintje hogyan változik a tanítás-tanulás alatt, vagyis milyen szintre jutott az adott időszakban. A változást csak akkor tudjuk megállapítani, ha a tanultsági állapot szintjét a tanítás-tanulás kezdetén és végén is mérjük. Ilyen módon lehetőségünk van az egyéni, az osztály, az iskola teljesít-

ményszintjének viszonylag pontos megállapítására.

A részletes követelményrendszer szintjei sohasem abszolút szintet jelentenek, amely értékek abszolút normaként alkalmazhatók a tanulók értékelésében. Sokkal *fontosabb a változás mértéke, egy-egy szintváltozás.* A tanár — véleményünk szerint — akkor dolgozik a tanterv és a részletes követelményrendszer szellemében, ha az egyéni fejlődés minél nagyobb lehetőségét teremti meg, és nem abszolút, sok gyerek számára eleve elérhetetlen mércét állít. Az a fiú például, aki év elején a motoros próbák felmérésének idején csak négy mellső fekvőtámaszban végzett karhajlítást és -nyújtást, év végén már tízet végez, feltétlenül dicséretet, érdemjeggyel kifejezve, jelest érdemel, mert egy szintet „átugrott". Ha abszolút mércével mérnénk, a tanulót inkább „szidni" kellene, kettest kellene adni, hiszen a 10 karhajlítás és -nyújtás a minimum szint. Az elmarasztalás, a kettes nem tükrözné sem a kiindulási alapot, sem a végzett munkát. Ahelyett, hogy „szárnyakat adna" a tanulónak, valószínű közömbössé teszi. Ez pedig nem lehet sem az új tanterv, sem a részletes követelményrendszer, sem a tanár célja.

Az egyes anyagrészek követelményeinek elrendezése

A követelményeket nem egyszerűen felsoroltuk, egymás mellé állítottuk, hanem ún. taxonómiai rendszerbe sorakoztattuk. Ennek alapját az írásunk első részében bemutatott általános pedagógiai célrendszer adta.

(Röviden szeretnénk a „taxonómia" kifejezés értelmezésére kitérni. A taxonómia jelentését az Idegen szavak kéziszótára a következőképpen fogalmazza meg: „valamely leíró tudománynak az ismereti anyagot saját rendszerező elvei alapján rendszerbe foglaló része". Nálunk a pedagógia tudományában a célok rendszere. A követelményrendszer a célrendszerhez tartozik.)

A taxonómiai rendet igyekeztünk következetesen megvalósítani, de számolni kellett azzal is, hogy azt minden anyagrésznél csak kisebb-nagyobb módosítással lehetett alkalmazni. A taxonómia módosítását és sajátos alkalmazását szeretnénk most bemutatni.

Az egyes területek követelményeinek megállapításánál a tanítás-tanulás három nagy egységét vettük figyelembe, és tekintettük kiindulási alapnak:

1. Nevelési feladatok.
2. Képzési feladatok.
3. Az ismeretanyag követelményei.

1. A nevelési feladatokat általában egész évre, de az egyes anyagrészeknél is megfogalmaztuk.

A „neveltségnek" egymásra épülő, de egységes egésznek tekinthető öt szintjét különböztettük meg. Különbségük a megfogalmazásból érthető. Törekedtünk arra, hogy az azonos szinteket azonos terminológiai kifejezésekkel fogalmazzuk meg. Az egységes és a szintekkel azonos szóhasználattal szeretnénk a követelményeket egyértelművé tenni. A következő táblázaton egymás mellett mutatjuk meg a neveltségi szinteket, és az egyes szinteket kifejező terminológiai szóhasználatot.

Érzelmi-akarati (affektív) terület, szint	A követelmények terminológiája
A) Nyitottság	„Legyenek hajlandók..."
B) Befogadás	„Fogadják be és működjenek együtt..."
C) Értékképzés	„Azonosuljanak a..."
D) Értékrendszer kialakítása	„Alakuljon ki értékszintjük..."
E) Magatartás	„Viselkedésükben mutatkozzon meg..."

A szakmunkásképző iskolák második osztályában („A" változat) az atlétikai nevelési feladatokat a következő módon fogalmaztuk meg: „*Legyenek hajlandók* a technikai javításokra és a megfelelő egyéni technika kialakítására, és ebben működjenek együtt a tanárral.

Alakuljon ki értékszintjük arról, hogy az atlétikában az egyéni teljesítmény növekedése jelenti a tudásnövekedést.

Viselkedésükben legalább főbb vonalaiban *mutatkozzon meg*, hogy teljesítményük növelésére törekszenek."

A nevelési feladatok szintjét a feladatlapok és a próbák segítségével tudjuk megállapítani.

2. *A képzési feladatoknál* verbális és vizuális ismerethordozókat különböztettünk meg. Előbbibe az élőszó, szabályok, grafikonok, teljesítményfüzet, utóbbiba a képek, diafilmek, hurokfilmek tartoznak.

A verbális ismerethordozókat 1-gyel, a vizuális ismerethordozókat 2-vel jelöltük. Például a sportjátéknál (Szakmunkás részletes követelményrendszer II. oszt.):

1. Tanári és tanulói élőszó; faliképek megtekintése; teljesítményfüzet feladatai.
2. Tanári és tanulói bemutatás; makettek használata.

3. *Az ismeretanyag* követelményeinek meghatározásánál két területet vettünk figyelembe: a pszichomotoros és az ismereti tanítás-tanulását. Az elsőnél az a kiemelt, amit a tanulóknak csinálni, végezni kell. A másodiknál arra kerestük a választ, mit kell tudni a tanulóknak a tanári magyarázat és a gyakorlás eredményeként.

a) *A pszichomotoros* tanítással-tanulással kapcsolatban a szakközépiskolás követelményeket *négy szinten* határoztuk meg. A szintek egymásra épülnek, mind magasabb végrehajtási szintet jelentenek. A tanítás-tanulásban általában az alacsonyabb szint megelőzi a magasabb szintet.

A tanulás első lépcsője *az utánzás*. Ide tartozik a bemutatás után, segítséggel (társ, tanár, eszköz), mindennapi cselekvések felhasználásával végzett tanítás-tanulás, pl. a kézállás a falnál, vagy a kődobás ismeretének felhasználása a gránátdobás tanításánál. Az utánzást követi a *külső vezérlés* (régi terminológiával: jártasságszint), ahol szóbeli segítséggel, egyszerű feladathelyzetben, rutinhelyzetben, felesleges mozdulatok kiküszöbölésével történik az elsajátítás, pl. területvédekezés szóbeli irányítással, vagy gránátdobás, gerelyhajítás, kézilabda kapura dobás. *A belső vezérlésnél* (régi terminológiával: készségszint) a mozgásokat a tanulók önállóan végzik, alternatív feladathelyzetben, cselekvési mátrixok kialakításával, pl. távolugrás gyakorlása vagy a dobásoknál a szergyorsítás útjának megnövelése. *Az interiorizáció* (régi terminológiával: képességszint) a mozgások komplex feladathelyzetben, váratlan helyzetben történő végrehajtását jelenti, mint pl. a területvédekezést valóságos játékban, vagy a 3:2 elleni zónázás és a 6:6 elleni zónázás végzése hasonlóságuk alapján.

A szinteket a követelményeknél a következő megfogalmazásokkal jelöltük:

„Bemutatás után, segítséggel csinálják" (utánzásszint), „Szóbeli segítséggel, egyszerű feladathelyzetben csinálják..." (külső vezérlésszint), „Önállóan, alternatív feladathelyzetben is csinálják..." (belső vezérlésszint), „Váratlan komplex feladathelyzetben csinálják..." (interiorizációszint), A „csinálják" kifejezés mellett szinonimaként szerepelnek a „végezzék", „mutassanak be/meg" kifejezések is.

A szakközépiskolák atlétikai pszichomotoros követelményeit a bemutatott módon „szinteztük". (Lásd a 71. lapon a felső táblázatot.)

A pszichomotoros tanítással-tanulással kapcsolatban a szakmunkásképzős követelményeket *két szinten* határoztuk meg. A tanulás első lépcsője az *utánzás*. Ide tartozik a bemutatás után, segítséggel (társ, tanár, eszköz) mindennapi cselekvések felhasználásával, szóbeli segítséggel, egyszerű feladathelyzetben, rutinhelyzetben, felesleges mozdulatok kiküszöbölésével végzett tanítás-tanulás. A *belső vezérlésnél* a mozgásokat a tanulók *önállóan* végzik, alternatív, komplex és váratlan feladathelyzetben, cselekvési mátrixok kialakításával.

A szinteket a követelményeknél a következő megfogalmazásokkal jelöltük:

„Bemutatás után, segítséggel, szóbeli segítséggel, egyszerű feladathelyzetben csinálják"

Bemutatás után	Szóbeli segítséggel	Önállóan	Váratlan helyzetben
csinálják (végezzék) el/meg			
a rajthely-készítést, a magas-ugrást átlépő, guggoló, hasmánt, flopp technikával	a futó-, szökdelő-, ugró- és dobóiskola gyakorlatait, gyors-futást, iramfutást, a magas-ugrást a választott technikával, a gránáthajítást nekifutással, a távolugrást guggoló technikával, a súlylökést helyből, járásból, oldal felállásból, ugró- és dobóversenyeket	az álló- és térdelő-rajtot, rajtversenyeket 20—30 méteres távon, fokozó futásokat. A magas- és távolugrásban az elrugaszkodás és lendítés mozzanatát, az indulást és felgyorsulást, a gránáthajítást helyből	az ugró- és dobó-mozdulatokat

Segítséggel	Önállóan
csinálják (végezzék) el/meg	
az egyéni és zónavédekezést, az üres helyek keresését;	a választott sportjáték tantervben előírt technikai elemeit;
kézilabdában	
a védelem széthúzását gyors adogatással, lövő-cselekkel, résekre helyezkedést, a kapott labdával betörést, kapura lövést, a játékot terület-védelemmel;	egyszerű lövő- és átadási cseleket, a kapura lövést felugrással, gyors visszahelyezkedést támadásból védekezésbe;
kosárlabdában	
az egyéni és csoportrésztámadásokat 1:1, 2:2 elleni játékban, betörések, befutások, dobások előkészítését, játékot egy és két kosárra osztogatóval;	az I. osztályban előírt technikai és taktikai elemeket, szabadulást a védőtől elfutással, irányváltoztatással, a labdakezelés gyorsítását, biztonságosabbá tételét földön pattintott átadással, a megállást futás közben átvett labdával és az indulócseleket;
labdarúgásban	
a védő váltását kijátszás esetén, a támadás-indítást hosszú átadással, a szabadulást a zavaró védőtől váratlan indulással;	az indulást, futást, irányváltoztatást és megállást a labdával, fordulatokat a labdával álló helyzetben, az álló labda rúgását belső csüddel, és a fejelést mozgás közben;
röplabdában	
a nyitásfogadást csillag alakzatban, a csapat mozgását, ha a labda a saját, ill. az ellenfél térfelén van.	az elfordulást a labdatovábbításnál, a hozzáállást kosárérintéssel, a labdatovábbítást meghatározott helyre, a magas kosárérintést.

(utánzás, külső vezérlésszint), „Önállóan, alternatív és komplex feladathelyzetben is csinálják" (belső vezérlés- és interiorizációs szint). Például a szakmunkásképző iskolák részletes követelményrendszerének (II. osztály „A" változat) pszichomotoros követelményei a sportjátékokra. (Lásd a 71. lapon az alsó táblázatot.)

A pszichomotoros szintet az általános és a sportági gyakorlatok mérik, például atlétikában a képességfejlesztő és atlétikai gyakorlatok.

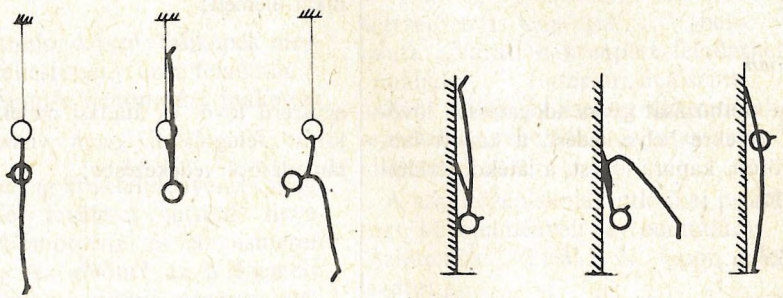
b) *Az ismereti (kognitív) szinteket* (felidézés, rutineljárások; megértés; alkalmazás; kritikai megítélés) a szakközépiskolában négy fokon határoztuk meg. Az „Ismerjék fel...", az „Értsék meg...", az „Alkalmazni tudják..." és az „Ítéljék meg helyesen..." szóhasználatot vettük a különböző szinteknél.

A szakmunkásképző iskoláknál a követelményeket csak két szinten határoztuk meg:
a felidézés
és a megértés szintjeit.

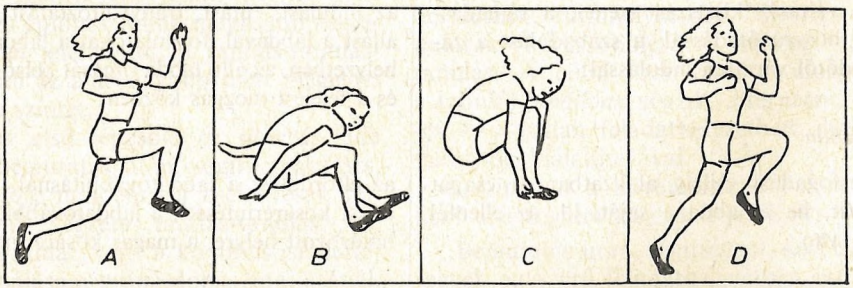
Itt elsősorban a pszichomotoros tanítással-tanulással kialakuló, kialakítható fogalmakat, elveket, törvényszerűségeket és a mozgások végzéséhez nélkülözhetetlen sportági szabályismeretet vettük. Az elnevezések, úgy gondoljuk, egyértelműen mutatják az ismeretszintek különbségét. Például azt, hogy hogyan jut el a tanuló a kosárlabda lépésszabályának egyszerű felismerésétől a megértésig.

Az ismereti szintet a feladatlapok és a gyakorlatok segítségével állapíthatjuk meg. Például tornában és atlétikában a következő feladatokkal:

Függést és lefüggést ábrázolnak a rajzok. Próbáld ki őket, és írd a rajzok alá a gyakorlatok nevét!



A távolugrást guggoló technikával mutatják a rajzok. Rakd őket a helyes sorrendbe!



A részletes követelményrendszer és a teljesítményfüzet

Az 1978/79-es tanévtől minden tanuló teljesítményfüzetet kapott. A teljesítményszint megállapítására szolgáló gyakorlatok és feladatok egy része a részletes követelményrendszerben és a füzetben is szerepel. Szeretnénk, ha a részletes követelményrendszer és a teljesítményfüzet között a jövőben a jelenleginél is szorosabb kapcsolat alakulna ki.

Az elért eredmények mérése, a mérési eredmények rögzítése sok munkával jár. Ezért arra gondoltunk, hogy a mérésben a tanulókat szorosan be lehet és kell kapcsolni, az önértékelés felé haladva. Ez kettős haszonnal is jár. Egyrészt a tanulók „érdekeltek" lesznek az eredmények változtatásában, másrészt a tanárt mentesítik az adminisztráció egy részétől. (Több energiája és ideje marad a tényleges tanításra!)

Azért fontos ezt hangsúlyozni, mert az új tanterv, a teljesítményfüzet és a részletes követelményrendszer megvalósíthatatlan, vagy csak aránytalanul sok munkával valósítható meg a tanulók aktív segítsége nélkül. A kartársakkal többször beszélgettünk a tanulói önállóságról, és úgy láttuk, jelentős részük „bizalmatlan" tanítványaival. Tanári tekintélyüket „féltik" legtöbben és csak nehezen látják be, hogy a tanulók döntő többsége a valóságnak megfelelő adatokat ír a teljesítményfüzetbe, mert még a „tévedésre hajlamos" tanulók sem „tévedhetnek" következetesen négy éven keresztül.

A tantervek kipróbálásáról

(A második év tapasztalatai)

FEHÉR VALÉRIA

A testnevelés új tanterveinek kipróbálása 1976 szeptemberétől folyik 160 általános és 80 középiskolában. Az első két év tapasztalatairól A testnevelés tanítása 1977. évi 2. és 4. számában már röviden beszámoltunk. Az említett összegezésekben leírtuk, hogy a kipróbálásban összesen 727 osztály vesz részt: az általános iskola 1., 4., 5., valamint a középiskola I. osztályai (az 1976/77-es tanévben). Ezek az osztályok most már harmadik éve vesznek részt az új tanterv kipróbálásában.

A kipróbálás célkitűzései

A kipróbálás a tantervkészítés és értékelés harmadik szakaszában történik. Célja a tanterv gyakorlati kipróbálása, amely előremutat a tanterv általános bevezetésének irányába is. A kipróbálással tapasztalatokat gyűjthetünk a testnevelést tanító pedagógusok felkészítéséhez, hiszen a kipróbálásban részt vevő pedagógusok a tanterv általános bevezetését két évvel megelőzik.

A második év megfigyelési szempontjai

Az 1978-as Tájékoztató arra kérte a testnevelést tanító pedagógusokat, hogy írásban összegezzék a második év tapasztalatait. Elsősorban a gyakorlati munka tapasztalatai érdekeltek, ezért a következő kérdésekre kértünk választ:

1. A téli időszak szabadtéri foglalkozásaival kapcsolatban megkérdeztük:

A) Hány órát töltött átlagosan egy osztállyal szabadban?

B) Milyen téli sportot választott, melyik tanítására volt lehetősége?

C) Milyen arányban tudták biztosítani a téli sportokhoz a felszerelést, eszközöket?

a) A gyerekek kb. ....%-a hozott;
b) Az iskola kb. ....%-ának biztosította;
c) Nem tudott biztosítani kb. ....%-nak;
d) Más megoldás (pl. kölcsönzés) ....%-nak.

D) Hogyan tudta biztosítani a gyerekek megfelelő ruházkodását?

E) Kértük, írják le a választott téli szabadtéri sportág, testgyakorlati ág tanmenetben rögzített mozgásanyagát (rövid, címszavas megjelöléssel).

2. Megkérdeztünk, hogyan tudnak a tanórán kívüli sport irányításába bekapcsolódni?

a) A napközíben;
b) A családdal;
c) A szünidőben;
d) A lakóterületen;
e) .....

3. Kértük azt is, hogy írják le: a legismertebb teljesítménymméréseken kívül milyen eljárással mérnek különböző, az új tantervek követelményeiben is megfogalmazott tanulói teljesítményeket?

A második év tapasztalatai

Az 1977/78-as tanévben végzett kipróbálás tapasztalatainak összegezését szolgáló, fenti kérdéseket tartalmazó kérdőívre 50 általános iskola és 31 középiskola válaszolt.

A kérdésekre a kérdések sorrendjében a következő válaszokat kaptuk:

1.

A) A téli időszakban a testnevelést tanítók szabadban egy osztállyal átlagosan általános iskolában 8 órát, középiskolában 7 órát töltöttek. Egy-két iskolában a téli időszakban egyáltalán nincs lehetőség szabadtéri órák tartására.

B) A választott téli sportok arányát mutatja a következő táblázat:

Választott téli sport	Általános iskola	Középiskola
Szánkó	84%	50%
Korcsolya	20%	16%
Sí	—	—
Jégkorong	4%	3%
Képességfejlesztés szabadban (futás, túra)	16%	35%
Hócsata	58%	25%
Hóemberépítés, játék	18%	3%
Hóvárépítés, várostrom	2%	—
Csúszkálás	6%	—

C) A választott téli sportokhoz a felszerelés, az eszközök biztosítását mutatja a következő táblázat:

A felszerelést	Általános iskolában	Középiskolában
a gyerekek hozták	62%-ban	23%-ban
az iskola biztosította (szánkó, jégkorongütő)	26%-ának	12%-ának
nem tudták biztosítani	26%-ának	12%-ának
más megoldással biztosították (osztályok közötti kölcsönzés)	14%-ának	—

Elgondolkodtató adat a következő: az általános iskolák 16%-a, a középiskolák 50%-a nem tudott behozatni felszerelést a gyerekekkel.

D) A gyerekek megfelelő ruházkodását az időjárásnak és a mozgásnak megfelelően a szülők biztosították mindkét iskolafokon. A tanulók előzetes megbeszélés szerint melegítőben, vízhatlan öltözékben vettek részt a téli szabadtéri testnevelésórákon. Több esetben problémát jelentett az átázott ruha váltása és a nem megfelelő, átázott cipő cserélése. A probléma okát hanyagságban látják a kollégák. Akadt egy példa arra is, hogy az iskola biztosította a tanulóknak a melegítőt, az anorákot.

E) A választott téli szabadtéri sportág, illetve testgyakorlati ág tanmenetét, tanmenetrészletét elég szűkszavúan írták le a kollégák. Ez főként a téli sportokra vonatkozik. Például a szánkóval végezhető feladatok közül jellemzően a szánkó tolását, húzását, egyenes lesiklást, lesiklást slalompályán tanították. Ezt kevesen váltó- és sorversenyekkel egészítették ki. A korcsolyában, jégkorongban is az alapismeretig jutottak el. Érdekesebb változatokat az egyéb feladatok között találhattunk. Például hóvárépítés várostrommal, hóemberépítési verseny időre stb.

Megállapíthattuk, hogy az *általános iskolákban színesebb, változatosabb téli szabadtéri órákat* terveznek a kartársak, legalábbis a beküldött tanmenetek szerint, mint a középiskolákban. Sajnos, ez volt a helyzet már a kipróbálás első évében is. A testnevelés tanítása 1977. évi 4. számában a következőket írtuk: „Különösen a téli sportok aránya kicsi a középiskolákban (2%), jóllehet a 14—18 éves fiatalokkal téli szabadtéri órákat az általános iskolásoknál könnyebb tartani."

2. Megkérdeztük, hogy hogyan tudnak bekapcsolódni a testnevelő tanárok a tanórán kívüli sport irányításába. Igen változatos kép alakult ki. Sokféle tevékenységgel segítik azokat, akik sportolni szeretnének.

a) A napköziben szakmai segítséget nyújtanak, és a felszerelést biztosítják. Sokan rendszeresen vezetnek foglalkozást napköziseknek, illetve a napközis csoportok között versenyeket is szerveznek. Jó lenne, ha a napközis sportmunka ilyen támogatása általánossá válna.

b) A családok szabadidő tevékenységét az esetek többségében tájékoztatással, a sportról, testedzésről kialakult szemléletük formálásával próbálják befolyásolni a kollégák. Hasznos kezdeményezésnek tartjuk az együttes túrázást, kocogást. Jó ötletet olvastunk: évente kétszer szülők—tanulók sportversenyt rendez az egyik testnevelő tanár. Sajnálatos viszont, hogy a középiskolákban szinte egyáltalán nem foglalkoznak a családdal való ilyen jellegű kapcsolat kialakítására.

c) A testnevelő tanárok a *szünidőben*, elsősorban a nyári szünidőben, mindkét iskolafokon szervezetten foglalkoznak a gyerekek sportolásával a különböző táborokban (csapattáborok, napközis táborok, edzőtáborok). Az őrsök közötti versenyeket irányítják, kirándulásokat, úszásoktatást, utcabajnokságokat szerveznek és vezetnek.

d) A kollégák általában a lakóterületi sporttevékenység irányításába is bekapcsolódnak. Ilyenek például a nők tornája, a lakótömbi versenyek, az utcabajnokságok, a munkahelyi spartakiádok, játékok, a versenyek a játszótéren, strandon, sportpályán.

e) Az Edzett Ifjúságért mozgalom, az úttörőolimpia, az iskolai tömegsport különböző feladatainak irányítását rendszerint lelkiismeretesen végzik a testnevelő tanárok, mindkét iskolafokon. Ezenkívül sokan a területi sportbizottságokat irányítják vagy bizottsági tagként működnek. Edzőként dolgoznak a sportiskolában és egyéb egyesületek szakosztályaiban. Kevesen vesznek viszont részt a pedagógus szakszervezeti sportban.

3. A tanulói teljesítmények mérésével kapcsolatban sok hagyományos mérésről adtak számot a kollégák. A legismertebb teljesítménymméréseken túl több egyéni megoldást is leírtak. Erre a kérdésre adott válaszok megnyugtatóak számunkra: a testnevelő tanárok többsége sok év óta rendszeresen és évente többször is rendszeresen méri a tanulói telje-

sítményeket. A most kipróbálás alatt levő részletezett követelményrendszerek végleges kialakításához ezt fontos információnak tartjuk.

Az új testnevelési tantervek kipróbálásának tapasztalatairól Szolnoky Jenő mezőnyárádi igazgató testnevelő tanár így ír: „...önmagunkat igyekeztünk meggyőzni arról, hogy *az új tanterv egy átlagosat meg nem haladó iskolában is elvégezhető.* Ott, ahol eddig is testnevelést tanítottak, ahol a tanulók megfelelő előkészítése már az első osztályban elkezdődik és lelkes — még ha talán kisebb szakértelemmel is rendelkező — testnevelést tanító nevelők vannak, nem fog problémát okozni az új tanterv. És még hozzáteszem: ahol a nevelők legalább annyira szem előtt tartják a nevelési feladatok megvalósítását, mint a fizikális célok elérését."

A megfigyelés módszere a testnevelésben

Altenberg és Grössing kutatási előzménye és saját kutatásuk alapján azt a kérdést vizsgálják, hogy a hagyományos osztálytermi mefigyelés mint pedagógiai kutatási módszer hogyan alkalmazható a testnevelésben. A kutatás helye a Német Testnevelési Főiskola volt.

Az első részben részletesen tárgyalják magát az osztálytermi megfigyelés módszerét. Ez zömében szóbeli interakciók megfigyelését és jegyzőkönyvi rögzítését teszi lehetővé. A probléma a következő: a sport és a testnevelés kevesebb szóbeli interakciót foglal magába, mint a közismereti órák, viszont több érzelmi és aktivitásbeli interakció figyelhető meg.

A megfigyelést elméleti és gyakorlati kategóriák alapján végezték, a vizsgálat osztályteremben, szabadban, tornateremben és uszodában folyt, direkt és indirekt módszerrel, személyes megfigyeléssel, jegyzőkönyvvezetéssel és magnetofonfelvételekkel.

Következtetéseik: A hagyományos osztálytermi megfigyelést csak módosított formában lehet alkalmazni. A testnevelésben nagyobb szerepet kell szánni a személyek közötti kapcsolatoknak és a nem szóbeli interakcióknak. A komplex és dinamikus tevékenység megfigyelése inkább kutatócsoportot igényel, mint egyedi megfigyelőt. Az audiovizuális felvételek, illetve ismételt megfigyelésük nagyon megkönnyíti a látott jelenség elemzését.

(International Journal of Physical Education 1978. 2. sz.)

Országjáró diákkörök folyamatos téli túrázásának szervezése

BUDAI ZSIGMOND

Békés megyében az ODK-munkában komoly gondot jelent minden ODK-vezető részére a hideg téli hónapokban (november, december, január, február) a szerződésben foglalt, havonta kötelező túrák megszervezése, kellő létszám és kellő színvonal biztosítása mellett.

Feltételezhetően számos megye ODK-vezetői hasonló gondokkal küzdenek, ezért szíves figyelmükbe ajánlom az alábbi, általam kidolgozott és megyénkben alkalmazott szervezési módszert.

Mielőtt a szervezési módszert ismertetném, röviden elemzem a téli túrázás általam eddig ismert lehetőségeit, előnyeit, hátrányait.

1. Alföldi erdei túrák

a) A túra helyszíne viszonylag rövid idő alatt, kis költséggel elérhető, egynapos túra is könnyen lebonyolítható.

b) Az izommunka-megterhelés kicsi, *nincs felmelegedési lehetőség.* A résztvevők áthűlnek, alaposan megfáznak, amelynél rosszabb propagandát nem tudok elképzelni az ODK részére.

c) Erre a túratípusra nagyon nehéz résztvevőket toborozni.

2. Erdei, hegyi túrák

a) Az izommunka-megterhelés ellensúlyozza a külső hideget. Élménydús, vonzó túra.

b) A nagy távolság miatt a szállás- és utazási költség viszonylag magas. A rendszeres utazás nehezen teljesíthető anyagi megterhelést ró a szülőkre.

c) Csak több napos túra szervezése gazdaságos, így a folyamatos tanítási idő miatt csak decemberben, a téli szünetben van rá lehetőség.

3. Városnéző túrák

a) Nagy helyismeretet igényel az ODK-vezetőtől.

b) A megyékben a városnézések lehetősége maximálisan másfél év alatt kimeríthető. A középiskolás képzés négyéves, így ugyanannak a városnak a megtekintésére többször is sor kerül, amely már nem vonzó a résztvevők számára.

c) Távolabbi túra több időt és költséget igényel, amely *rendszeresen* nem biztosítható.

4. Szervezett város-, illetve helyismereti verseny

a) Sokrétű, érdekes, izgalmas túra.

b) Az ODK-vezető számára teljesíthetetlen terhet jelentene, ha elvárnánk, hogy minden téli hónapban más-más helységben rendezzen az ODK tagjai számára helyismereti versenyt.

Ez olyan nagy munka, hogy *rendszeresen*, megyei tanácsi szervezéssel sem megoldható.

Szemléltetésképpen felsorolom a rendezői feladatokat: Tájékozódási pontok kiválasztása, útvonal felmérése, összeállítása, bejárása. A versenylapok sokszorosítása, rajt- és célállomás helybiztosítása, résztvevő csapatok toborzása és megszervezése, verseny lebonyolítása, értékelése, helyezések díjazása, esetleg jutalmazása.

Az előzőeket figyelembe véve a téli túrázás megszervezéséhez a következő módszert ajánlom:

A megye ODK-vezetői egymás közötti munkamegosztással rendeznek helyismereti versenyeket.

A rendezői feladatokat egymás között arányosan osztják szét.

Békés megyei példából kiindulva:

A megye 16 helységében működik ODK-szakosztály. Négy év alatt évi négy túrával az egész megye bejárható anélkül, hogy négy év alatt (a középiskolás képzés ideje) azonos helyre kétszer elmennénk.

Egy-egy verseny megrendezése két-két ODK-vezető rendezői feladata.

Békés megyében 32+„1" ODK-szakosztály működik, így négyéves periódusban minden ODK-vezetőre egyszer kerül sor.

A „+1" ODK-vezető megyénkben Szák Kocsis Pál, aki az ODK-vezetésen felül koordináló tevékenységet fejt ki a megye országjáró diákkörei és a Békés megyei Természetbarát Szövetség között, ezért ő mentesül a versenyrendezés terhei alól.

I. A feladatok szétosztása ODK-vezetőpáronként:

A megyékben településenként igen nagy eltérés van az ODK-szakosztályok számában.

A nagyobb városokban több, a kisebb helységekben pedig csak egy-egy szakosztály tevékenykedik.

Az egyenletes terhelés érdekében a több középfokú intézménnyel rendelkező helységek ODK-vezetői közül az, aki a beosztás folyamán nem kapott saját helységében rendezési feladatot, olyan helység ODK-vezetőjével rendez közösen helyismereti versenyt, amely helységében csak egy ODK-szakosztály működik.

A feladatok konkrét szétosztását négyéves periódusra kell elvégezni. A szétosztásnál az ODK-vezetők teljes kollektívájának jelen kell lennie.

A legalkalmasabb erre a megyei ODK-vezetői értekezlet.

Az ODK-vezetőpárok kiválasztásának módja:

1. Kölcsönösen egymást választják partnernek.
2. Kölcsönös választás útján el nem döntött esetekben *sorsolással döntünk.*

A versenyrendezés hónapjának meghatározása:

1. Önkéntes vállalás alapján.
2. El nem döntött vagy vitás esetekben *sorsolással.*

A verseny napjának meghatározása

Az adott hónapon belül a verseny napját a rendező ODK-vezetőpáros határozza meg.

Korlátozás: csak olyan *vasárnapi nap* lehet, amely *előtt és után tanítási nap* van. (Kollégisták hazautazása.)

Ettől csak valamennyi ODK-vezető beleegyezésével lehet eltérni.

II. Az ODK-vezetők versenyrendezői feladatai

1. Verseny-előkészítő feladatok

A) *Tájékozódási pontok kiválasztása*

Tartózkodjunk a nyakatekert kérdések alapján megtalálható tájékozódási pontok alkalmazásától!

Kérdéseinket úgy válasszuk meg, hogy kérdezősködéssel, valamint vizuális úton szerzett információk alapján megadható legyen a helyes válasz.

A tájékozódási pontokkal kapcsolatos kérdések elsősorban múltunk nagyjait és alkotásaikat, szocializmust építő jelenünk dinamizmusát, alkotókészségét mutassák be. Egy szobor, egy műemlék templom, egy új iskola, egy sporttelep, egy új üzem, egy kultúrház mind-mind ezt példázza.

A helyes kérdés-összeállítással fiataljaink hazaszeretetének, hazafias gondolkodásának fejlődését segítjük elő.

B) *A verseny útvonala*

Optimális hossza: 6—12 km, a helység jellegétől függően.

Feltehető kérdések száma: 30—50 között optimális.

A bejáráshoz szükséges idő: 90—150 perc között.

Versenyidő felső határa: Ne haladja meg a 240 percet.

Versenyútvonal alakja: Sok apró töréssel tarkított, önmagába visszatérő görbe.

C) *A versenyútvonal előzetes bejárása*

Az összeállított versenylapokkal a kézben az előkészítést végző ODK-vezetők kötelesek végigjárni az általuk meghatározott versenyútvonalat.

Útközben meg kell győződni arról, hogy:

a) A válaszadáshoz szükséges információk beszerzése a „nem helybeli", „átlagos képességű" versenyző számára nem jelent megoldhatatlan vagy csak nagyon nehezen megoldható feladatot.

b) Mennyi a reális versenyidő tartama.

c) Közlekedési eszközök igénybevételével se legyen jelentősen gyorsabban bejárható a pálya, mint gyalog (helyes útvonalválasztással elérhető).

D) *Versenylapok formája, elkészítésének módja*

A bejárással ellenőrzött végleges versenyanyagot a versenylapokon rögzítjük.

A versenylapok formája

Stencil eljárással sokszorosítva A4 nagyságú szívópapír egyik oldalán.

A kérdéseket bal oldalra kiemelt sorszámmal kell ellátni.

A kérdések közötti hézagok nagyságát úgy kell megválasztani, hogy a várható válasz könnyen, egyértelműen legyen beírható a kérdések közé.

A legalsó kérdés befejező sora a lap alsó szélétől legalább 3 cm-re legyen.

Valamennyi lap a felső élétől 1 cm-re, középen sorszámmal legyen ellátva.

A sorszám a stencilezés ellenőrzési lehetőségét is biztosítja. (Ha a szövegrész a stencilezés során felfelé elcsúszott, a sorszám nem található meg, a lefelé csúszás is feltűnően jól észrevehető, így nem maradhat le véletlenül kérdés a lapról.)

Az első lapot a 79 oldalon lévő minta szerinti fejrésszel kell ellátni. (Kifogyott golyóstollbetéttel stencillapra felrajzolható.)

E) *Térkép biztosítása*

a) *Ha a helységről korlátlan számban szerezhető be térkép:*

A verseny útvonalát ennek megfelelően kell meghatározni. Ilyen esetben a versenylap tartozéka a helységtérkép.

b) *Ha csak egy vagy néhány térkép áll rendelkezésre:*

A térképet a versenyzők számára jól hozzáférhető helyen ki kell függeszteni, hogy a versenylap anyagát, az útvonal bejárása előtt térkép segítségével a versenyzők alaposan áttanulmányozhassák.

c) *Ha egyáltalán nincs helységtérkép:*

A kérdésfeltevéssel egyidejűleg az útvonalon végig kell kalauzolni a versenyzőket, leírt magyarázó utasítások segítségével.

F) *Rajt- és célállomás biztosítása*

A helybiztosítás minden esetben megoldható az egyik ODK-vezető iskolájában vagy az iskolához tartozó kollégiumban.

..... helyismereti verseny		
A verseny napja:	Rajtszám:	Elért pontszám:
Indulás: ..... óra ..... perc	Helyezés:	Menetidő percben:
Érkezés: ..... óra ..... perc		

Az épület adott helyiségének igénybevételéhez az intézmény igazgatója hivatott engedélyt adni. Az engedély kérése az ODK-vezető feladata. Vitás esetben a művelődésügyi osztály segítségét lehet kérni.

G) *A versenyen túlmenő külön program biztosítása, ODK—KISZ együttműködés*

A helyismereti versenytúrák színesebbé tételére külön kiegészítő program is biztosítható, amelyhez a rendező ODK-szakosztályok iskolájuk KISZ-szervezetének segítségét is kérhetik.

A KISZ-szervezetek által nyújtható segítségek formái

a) Erkölcsi támogatás.
b) Szervezői tevékenység.
c) Anyagi támogatás a helyezettek jutalmazására.

Ajánlások, a helyi adottságoktól függően a különprogramokra

a) Asztalitenisz verseny.
b) Teremfoci, röplabda, kosárlabda versenyek.
c) Szánkózás, korcsolyázás.
d) Meleg vizű strandolás.
e) *Fórum* a KISZ, az Ifjúgárda és az ODK kapcsolatáról és fejlesztéséről.
f) Szellemi vetélkedő.
g) „Merre jártunk az országban", a helyi ODK élménybeszámolója, diavetítéssel egybekötve.
h) Közös ebéd.
i) Stb.

H) *A teljes program rögzítése, értesítés*

A verseny előtt *legalább 60 nappal* az alábbi teendőket a versenyt rendező ODK-vezetőknek el kell végezniük:

a) A versenylapok anyagának leadása, sokszorosításra.
b) Gondoskodni kell az érmek beszerzéséről.
c) Minden versenyhez kapcsolódó programot véglegesen rögzítünk és gondoskodunk megvalósíthatóságáról.
d) A versennyel kapcsolatos minden közölhető információt levélben kell közölni valamennyi ODK-vezetővel.

J) *A verseny anyagát az eredményhirdetés megkezdéséig „HIVATALI TITOK"-ként kell kezelni.*

2. A verseny lebonyolítása, értékelése

A) *Kik és hányan vehetnek részt a versenyen?*

A rendező ODK-szakosztályok tanulói közül csak az első osztályosok vehetnek részt a versenyben. A II—III—IV. osztályosok rendezői feladatokat látnak el, de létszámukat a verseny- (túra-) jelentésen a versenyzők között kell feltüntetni.

A különböző ODK-szakosztályok létszámuk arányában küldhetnek csapatokat.

50 ODK-tagig ..... 3 csapat
51—75 ODK-tagig ..... 4 csapat
76—100 ODK-tagig ..... 5 csapat
101—150 ODK-tagig ..... 6 csapat
151—200 ODK-tagig ..... 7 csapat
201—300 ODK-tagig ..... 8 csapat

és minden további megkezdett 100 fő ODK-tag után +1 csapat küldhető.

Az ODK-létszámot a tárgyévben természetjárásra érvényesített, diák sportköri tagkönyvvel rendelkezők száma határozza meg.

A csapatok létszáma négy, öt vagy hat fő lehet. Az értékelés a csapatlétszámtól független.

B) *A versenyzők fogadása*

A rendezők kötelesek feltűnő jellel ellátott tanulót vagy tanulókat a fontosabb közlekedési csomópontokra (autóbusz-állomás, vasútállomás) kiküldeni, hogy az érkezőket a rajthelyre eligazítsák.

C) *A rajt lebonyolítása*

A rajthelyre érkező versenyzők számára könnyen hozzáférhető helyen, „rajtlap" céljára A6 nagyságú sima papírlapokat, valamint a leragasztáshoz körcímkéket kell biztosítani.

A rajtolni kívánó csapat tagjai a papírlapra felírják:

a) Az iskolájuk nevét, székhelyét.

b) A csapattagok neveit, aláhúzva a csapatvezető nevét.

A kitöltés után az írással befelé összehajtják és körcímkével a széleit összeragasztják.

A rajt alkalmával a „rajtlap" ellenében egy „versenylapot" adnak ki. Mind a kettőre azonos rajtszámot kell rostirónnal ráírni.

A „rajtlapokat" csak a rajtszám szerinti kiértékelést követően szabad felbontani, hogy a kiértékelés során minden részrehajlás ki legyen rekesztve.

A rajtolást megelőzően egyértelműen a versenyzők tudomására kell hozni azt a maximális versenyidőt, amelyen túl kiestek a versenyből. Ennek elmulasztása esetén idő miatt a versenyből nem zárható ki senki.

D) *A verseny lebonyolítása*

A versenyfeladat megoldásához minden eszköz és személy igénybe vehető, kivéve az értékelés lebonyolításában részt vevő személyeket.

A durva, sportszerűtlen magatartást tanúsító csapatot a helyismereti versenyből ki kell zárni.

A versenyről visszaérkezettek további programjáról a rendező kollektíva a KISZ-szervezettel közösen gondoskodik.

E) *A verseny értékelése*

a) A beérkező versenyzők versenylapjára azonnal rá kell vezetni a beérkezés pontos idejét. A versenyidő mérésében csak azt az egy időmérő eszközt, órát szabad használni, amely alapján a rajtidőket is megállapították.

b) Az átvett versenylapok kiértékelését folyamatosan kell végezni.

Az értékelést végző kollektíva funkcionális összetételét a következőképpen javasolom:

1. Versenyidőtartam meghatározására	1 fő
2. Válaszok helyességének eldöntésére	4—6 fő
3. A helyes válaszok összeszámolására	1 fő
4. A helyes válaszok számának ellenőrzésére	1 fő
5. A pontszám és idő szerinti sorba válogatására	1 fő

A feladatkörök részletes ismertetése

1. A percben kifejezett versenyidő gyors meghatározása

Szükséges segédeszközök:

A skála elkészítéséhez A 4 nagyságú milliméterpapír és egy új 30 mm-es műanyag vonalzó.

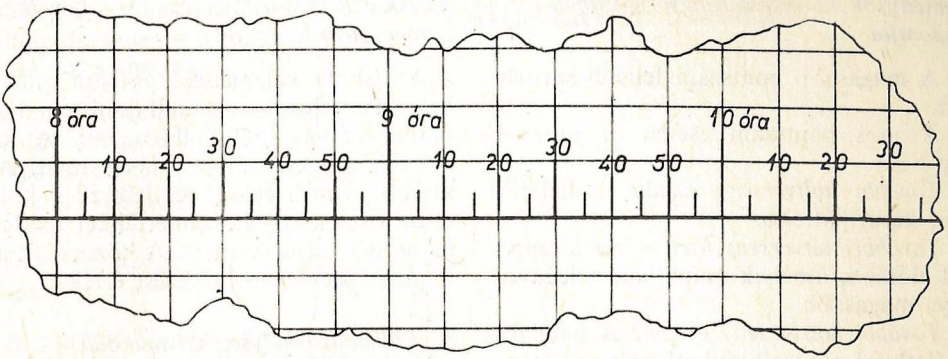
Milliméterpapíron elkészített óra-perc időskála 1 perc = 1 mm léptékben (1. ábra).

2. A válaszok helyességének elbírálása

A 4—6 értékelő személy közül egy-egy személyre a kérdések csak egy meghatározott hányada (pl. két-két oldal) jut. Az adott rész kérdéseire adható válaszok valamennyi variációját az értékelőnek maximálisan ismernie kell. Az erre való felkészítés az adott ODK-vezető feladata.

Az értékelés formája:

a) A helyes válaszok sorszámának bekarikázása rostirónnal.



1. ábra

b) A helytelen válaszok sorszámának kix-elése.

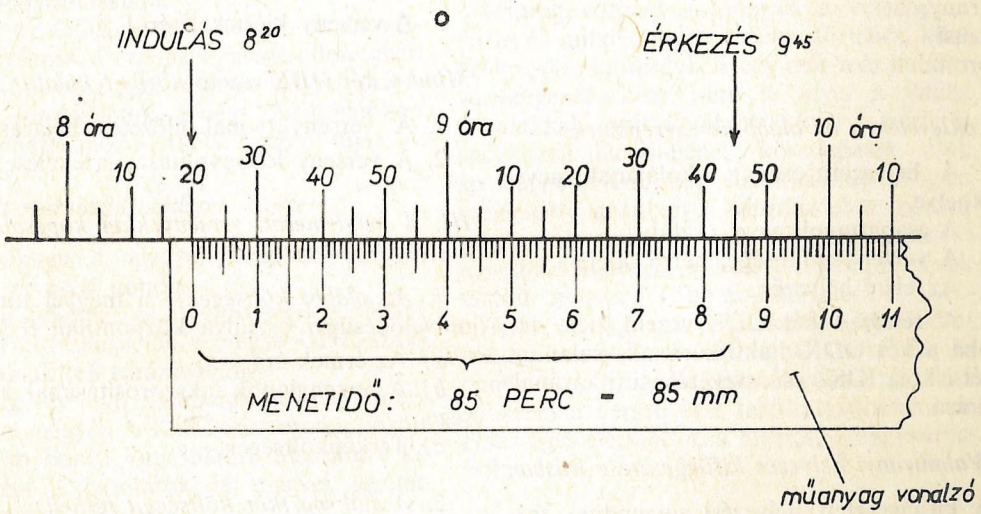
3. A helyes válaszok számának összeszámolása

A helyes válaszok összeszámolása a ceruzával történő kipipálással párhuzamosan történik.

A helyes válaszok számát az első oldalon a „pontszám" rekeszbe ceruzával be kell írni.

4. A helyes válaszok számának ellenőrzése

Az előző feladatot megismétli, de piros rostirónnal dolgozik. Szükség esetén korrigál és visszajelez. Használatukat a 2. ábrán lévő példával magyarázom.



2. ábra

5. A pontszámok és idő szerinti összeválogatás

A reszortfelelős a kiértékelt versenylapokat balra, kb. 6—7 cm-re eltolva helyezi egymásra. Valamennyi versenylap jobb oldalán így az elért pontszám és a menetidő felirata láthatóvá válik. A látható információk alapján már viszonylag kis helyen is folyamatosan rangsorolhatók a beérkezett versenylapok.

A versenyzők helyezési rangsorolásának szempontjai

1. A magasabb pontszám feljebb sorolást jelent.
2. Azonos pontszám esetén az időeredmény dönt.
3. *További holtverseny esetén* a helybeli csapat kerül hátrább.
4. *További holtverseny esetén:* Az a csapat kerül előrébb, amelyik csapatban a leányok aránya magasabb.
5. *További holtverseny esetén:* A fiatalabb átlagéletkorú csapat kerül előrébb. Az átlagéletkor a születési évek átlaga alapján állapítható meg.

F) *A kiértékelt verseny eredményhirdetése*

Két fázisban történik:

1. Az első hat helyezett eredményhirdetése szóban.

a) Az első három helyezett csapat minden tagja érem díjazásban részesül.
b) Mind a hat csapat oklevél díjazásban részesül.

Az érmek fajtái:
arany,
ezüst,
bronz.

Az okleveleken az alábbiak szerepelnek:

1. A helyezett csapat iskolájának neve, székhelye.
2. A csapattagok neve, osztálya.
3. A verseny minősége, helye, ideje.
4. Az elért helyezés.
5. A rendező két ODK-vezetőjének, továbbá a két ODK-diáktitkárának, valamint a két iskola KISZ csúcsvezetőségi titkárának aláírása.

2. Valamennyi helyezés kifüggesztése írásban

A kifüggesztett helyezési sorrendnek tartalmaznia kell:

1. Az elért helyezés sorszámát.
2. A rajtszámot.
3. Az iskola rövid megnevezését.

Kiviteli formája:

Az 1. műszaki rajzlapon rostirón felirat.

Az iskolák közötti kiértékelést a következő elv alapján javaslom:

Az iskola valamennyi csapata által elért helyezési számot össze kell adni, majd a csapatok számával el kell osztani. A kapott értékek adják a rangsorolás alapját. A legkisebb számértékkel rendelkező iskola az első, a legnagyobb számértékkel rendelkező az utolsó helyen végzett. A közbeesők a sorrendnek megfelelő helyezést érték el.

3. Különböző helységben működő ODK-szakosztályvezetők versenyrendezői munkamegosztása

A verseny helyén lakó ODK-vezető feladata:

1. Helyismerete alapján összeállítja a versenykérdéseket és az útvonalat.
2. Biztosítja a rajt- és célállomás helyét.
3. Biztosítja a versenyzők fogadását.

A „más helységben" lakó ODK-vezető feladata gondoskodni:

1. A versenylapok sokszorosításáról.
2. Az érmek, oklevelek biztosításáról.
3. A verseny kiértékeléséről.

Mind a két ODK-vezető közös feladata:

1. A versenyútvonal előzetes bejárása.
2. A verseny lebonyolítása, értékelése.

III. A helyismereti versenyekkel kapcsolatos költségek fedezete:

1. Az alábbi költségeket a megyei tanács művelődésügyi osztálya központilag fedezi:

a) Az érmek ára.
b) A versenylapok sokszorosításának költsége.
c) Térképköltségek.

2. A diáksportkör költségeit terheli:

a) Az ODK-vezető és a verseny lebonyolításában segítő diákkollektíva versenyre utazás költségei.
b) Az ODK-vezető „előkészítő utazásának" utazási és kiküldetési költsége.
c) A megrendezés esetleges helybiztosításának költségei.
d) A felmerülő postaköltségek.

3. A KISZ-szervezetek közösen, a KISZ-pénztár terhére önkéntesen bizonyos összeget felajánlhatnak az alábbi célokra:

a) Helyezettek jutalmazása, pl. csokoládé.
b) Versenyzők megvendégelése, pl. tea.
c) Vetélkedők díjazása, pl. asztalitenisz-verseny, szellemi vetélkedő.

IV. Rendezői kötelességek betartása és betartatása

1. Ha egy ODK-vezető akadályoztatva van a ráeső helyismereti verseny szervezői feladatainak ellátásában, úgy köteles időben maga helyett egy másik ODK-vezetőt küldeni, aki biztosítja a ráeső feladatainak lebonyolítását. A helyettesítést akkor kell visszaadni, amikor a „program" szerint a helyettesítőre esne a helyismereti verseny szervezői munkája.
2. A szervezői feladatokkal a program szerint megbízott ODK-vezető köteles a verseny lebonyolításában közreműködő tanítványait és diák titkárát úgy felkészíteni, hogy esetleges váratlan megbetegedése esetén is teljes értékűen helyettesíteni tudják a verseny lebonyolításában.
3. Az az ODK-vezető, aki az általa vállalt helyismereti verseny megrendezésében önhibájából nem vesz részt és helyettesítéséről sem gondoskodik, a négy téli hónapban nem kaphatja meg az ODK vezetői díját.

A közölt szervezési módszer előnyei:

1. Csökken a megyei központi vezetés ODK szervezési gondja.
2. Minőségileg és mennyiségileg döntő változás következik be a megye ODK-szakosztályainak téli túrázásában.
3. Négy év alatt fiataljaink bejárják, megismerik a megyét. A KISZ-szervezetek között szorosabb baráti kapcsolatok alakulnak ki, az egyéni kapcsolatok is megyei szinten szerteágazóvá válnak.
4. A sűrűbben találkozó ODK-vezetők között is baráti kapcsolatok alakulnak ki, amely a további módszertani fejlődést jelentősen felgyorsítja.
5. Egy ODK-vezetőre a túrázás minőségének és mennyiségének növekedése ellenére kevesebb munka jut, így a további minőségi javításra több energia fordítható.

Kalózzal a Dunán

SOMORJAI LÁSZLÓ RIPORTJA

Riportalanyunk *Bedő István* újságíró. Szeptemberben jelent meg új könyve, amelyben a Fekete erdőtől a Fekete tengerig tartó két és fél hónapos vitorlásútjáról ír. Ezt az utat 1972-ben, 62 éves korában tette meg öttagú stábbal, balatoni kalózon, melyet biztosító motor kisért.

Hogyan lett szenvedélye a vitorlázás?

Mindig vonzott a mozgás, a verseny, a virtus és minden ami esemény, történés, küzdelem. Az elmúlt évben egy már-már halálos vérmérgezést küzdöttem le azzal a vitális tartalékkal, amit fiatalabb éveim ésszerű és sportszerű életvitelének köszönhetek. Sok sportágat űztem, meglehetős sikeresen: igazi szenvedély azonban a vitorlázáshoz kötött, amely sok egyéb sportágnak a kívánalmait egyesíti magában. A Balaton szerelmesének tartom magam. Több szakkönyvem és szakcikkem jelent meg a vitorlázásról, edzőtáborok vezetésével sok versenyzőt neveltem ki ennek a sportágnak. Fő célomnak azonban sohasem a versenyzést tartottam, hanem az egészséges életmódot, a kitörést a nagyvárosból.

Miért a Dunát választotta vitorlás túrázásra?

Közel harminc éve dédelgettem azt az álmomat, hogy egyszer végigutazom óriásfolyónkat, a Dunát. Nyugdíjas koromban sikerült realizálnom ezt az álmot. Arra is gondoltam, jó lenne a dunai vitorlázást nálunk is

meghonosítani, a többi dunai államokhoz hasonlóan.

Ez a kettős vágy sarkallt a hosszú, két és fél hónapos, veszélyes vállalkozás megszervezéséhez. Mi magyarok a Dunát csak úgy ismerjük, mint Európa második legnagyobb folyóvizét, pedig a legcsodálatosabb élményeket adhatja.

Honnan indultak?

Vitorlással nem merészkedtünk el Ulmig, de még Ingolstadtig sem, mert a sok alacsony híd és a hihetetlenül erős sodrás túl nagy kockázattal járt volna. Indulási helyünk Regensburg volt, ahonnan már reális esélyeink voltak a továbbjutáshoz.

Mennyi időre volt szüksége az expedíció megszervezéséhez?

Mint említettem, régóta értek bennem ezzel a hosszú úttal kapcsolatos elképzelések. Másfél évre volt szükségem ahhoz, hogy minden porblémát megoldjak, de még így is az utazás előtti hetek hihetetlen tempójára nem szívesen gondolok. Folyóiratukat elsősorban testnevelő tanárok olvassák, így nagy örömmel bocsátom rendelkezésükre szervezési tapasztalataimat, hiszen remélhetőleg példánkon okulva többen vállalkoznak majd e csodálatos élményekben gazdag útra.

Elég volt a balatoni kalóz a dunai túrához?

Balatoni kalózom mellé feltétlenül kíséretet kellett biztosítanom. Ennek több oka is volt. Kevés volt a rakodótér és rengeteg volt a felszerelés. Ha nincs szél, a vitorlás alig kormányozható, mert nincs önálló sebessége, ezért veszélyhelyzetekben alig lehet a hajóval manőverezni. A Duna sebessodrású részein motorcsónak nélkül alig lehetséges a kikötés. Hála a MAHART segítőkészségének, nagy utánjárással egy szabvány mentőladikból átalakított motorcsónakunk is volt, amelyet konzolszerkezettel ellátva, ponyvával felszerelve szállásnak is használhattunk.

A kíséret megerősítését szolgálta a parton haladó személyautó, amellyel a térképen egyeztetett pontokon találkoztunk és a beszerzéseket intéztük.

Kik voltak az útitársai?

Hetvennél több jelentkező közül választottuk ki azt a négy társat, akikkel végrehajtottuk a vállalkozást. Sohasem játszottam parancsnokosdit, mindig hangsúlyoztuk a kollektív szellemet. A választásnál a következő szempontokra figyeltem: jellembeli magatartás, szaktudás, nyelvtudás, általános műveltség, szimpátia, egészség. Végül is volt orvosunk, testnevelő tanárunk, „profi" hajósunk és négy nyelven beszélő ezermesterünk.

Hogyan készültek a túrára és hogyan biztosították a hajóegységek összhangját?

Kéthetes pesti edzőtáborban készültünk fel a várható nehézségekre. Ezt az időt a MAHART csepeli oldalágában töltöttük és állandóan gyakoroltunk. A két hajó nem egyforma sebességgel közlekedett: ha szél volt, mivel a motoros lehetőleg sokat „csurgott", a vitorlás nagyon megelőzte. Jelzésekben állapodtunk meg, mikor közeledjen, mikor siessen veszélyhelyzetekben, milyen módon kapcsolódjunk vontában. Eleinte sok nehézségünk volt. A tökéletes összhang kialakítása lassan sikerült. A start időpontját csak akkor határoztuk meg, amikor együttműködésünk emberileg és hajózásilag kifogástalan volt.

És a napirend, pihenés, élelmezés hogyan történt?

Reggeli után 7—8 óra körül indultunk, és este 7-ig megállás nélkül vízen voltunk. A két hajót összekapcsolva ebédeltünk. Az első

napokban észrevettük, hogy az egynapi reális útmennyiség 60—80 km körül van. Mivel a MAHART-tól részletes térképeket kaptunk, módunkban volt a táborhelyeket előre kijelölni, és általában jól kipihenhettük magunkat. Már említettem, hogy a motorcsónak és a vitorlás úgy volt kiképezve, hogy a csináltatott ponyvákkal ellátva, jó szállást biztosított. A magunkkal hozott sátrakat így csak a legritkább esetben használtuk, alig volt rájuk szükség.

A Nagykőrősi Konzervgyár segítette az ellátást. A Duna hét legnagyobb kikötőjében raktárakat rendeztünk be. A frissen felvett élelmiszer általában kitartott a következő raktárig, néha még tartalékunk is maradt. Útközben csak kenyeret és ívóvizet kellett felvennünk, bár az alsó szakaszon ez komoly nehézséget jelentett.

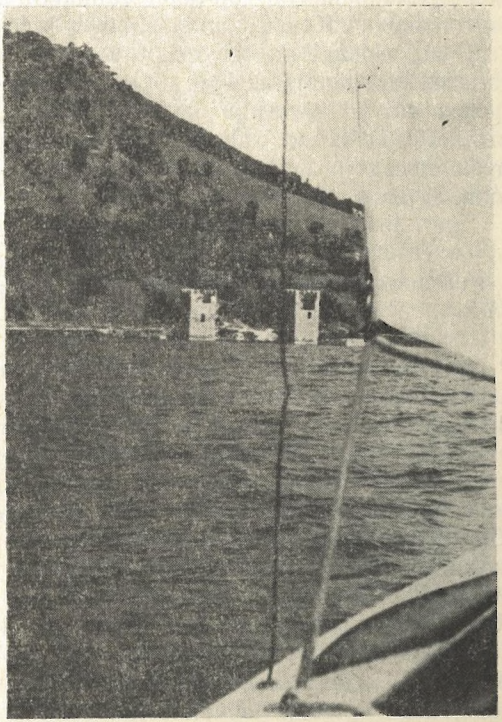
Budapesti érkezésüket közvetítette a televízió és útjuk egyes állomásait a sajtó is kommentálta. A külföldi sajtó is írt útjukról.

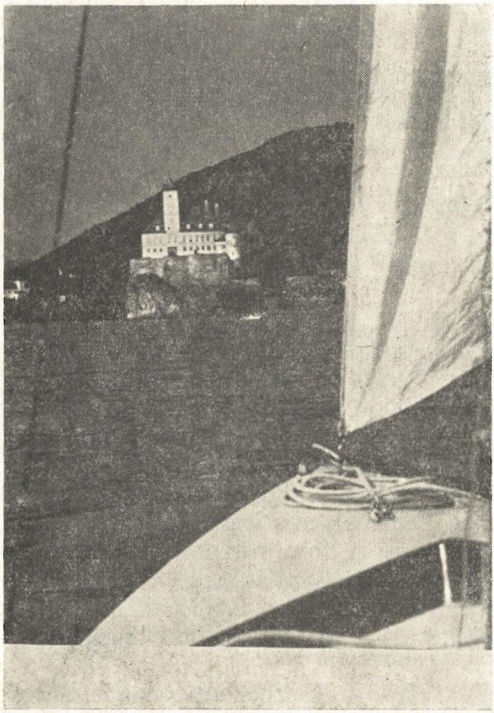
A nyugatnémet, osztrák, jugoszláv és bolgár újságok oldalakat szenteltek nekünk nem egy lap címoldalán szerepelt. A sajtóvisszhang eredménye, hogy sokan szerettek volna hozzánk csatlakozni. Mi azonban kitartottunk az eredeti, összekovácsolódott csoportunk mellett.

Mint azt a földrajzból annak idején tanultuk, a Dunának három szakasza van. Melyik részén volt a legnehezebb a hajózás?

A Duna „gyermekkorában", a felső szakaszon csodálatos vidékeket jár be. Évszázados kolostorok és középkori lovagvárak között, ódon hangulatú városkák mellett fut, néhol szelíd dombok között, termékeny völgyekben, máshol meg meredek szirtfalak alatt kanyarog. Költővé tesz mindenkit ez a táj. A Dunának ez a legszebb, legbensőségesebb része. A folyamszabályozás, az olcsó vízienergia felhasználásának igénye azonban sokhelyütt lelassítja a folyást és nehezíti az előrehaladást. Budapestig öt zsilipen haladtunk át.

A középső szakaszhoz tartozik a hazai rész is, így erről nem beszélek sokat. A festői





szépségű Dunakanyar volt talán számunkra a legvonzóbb. A Kazán-szoros az, amely szépségében, vadságában felveszi a versenyt a felső szakasz panorámájával, sőt bizonyos helyeken túl is szárnyalja azt. Az ellustult, kiszélesült Delta-vidék alig lakott partjai, és a nyolc ország hordalékától a víz már lehangolóbb, egyhangúbb látvány.

Volt-e komoly veszélyhelyzetben az expedíció?

Nem is egyszer. Rögtön az indulás után az egyik szűk kanyarból érkezett bolgár teherhajó majdnem elgázolt bennünket. Éjjeli pihenőnk során többször is kiöntötték hajóinkat az óriáshajók farhullámai. Hajótörést csak Budapesten szenvedtünk egy hirtelen kitört éjjeli tornádó miatt. A vitorlás hozzávágódott a stéghez és léket kapott. Továbbhaladtunkban nem egyszer komoly viharba kerültünk, mert abban az évben egy hónappal korábban köszöntött be a nagyon hideg ősz. A déli szakaszon sokszor tört ránk a kosova nevű szél. Végezetül nagyon óvtak bennünket a rossz hírben álló lipovánoktól, de szerencsére e téren kellemetlen tapasztalatunk nem adódott.

Hogyan érezték magukat, amikor a tengerhez érkeztek?

Úgy érzem, azon a napon már halálosan fáradtak és kimerültek voltunk. Én már napok óta torokgyulladásban szenvedtem és sűrűn gargalizáltam: a kamillateát „vágtatás" közben főztük a hajón, a fiúk meg is akarták betegségem miatt az utat szakítani, de mindent eltűrtem volna, csak ne kelljen pont a finisben összecsuklanom! A hatalmas tengerjárók jelezték, hogy már nem lehetünk messze. Véletlenül tudtuk, meg, hogy egy oldalkijáraton keresztül utunkat 22 km-rel meg tudjuk rövidíteni. Itt is volt még egy veszélyes kalandunk: egy alacsony fahídban majdnem fennakadt az árboc. De gyakorlott mozdulattal kiemelve sikerült elsurrannunk a híd alatt: aztán már ott kéklett a tenger ... Óriási öröm volt mindannyiunk számára. Egy órát még hajókáztunk, és a nyilt vizen könnyes szemmel elénekeltük a magyar Himnuszt. Hirtelen ólmos felhőfüggöny jelezte az ismét közeledő vihart...

Az 1972. szeptember 19-i budapesti lapokban ott állott az MTI jelentés: „A Duna-expedíció sikerrel elérte célját, a vállalkozás tagjai egészségesek, a hajóegységek sértetlenek. Egy napi pihenő után elindulnak haza, Budapestre."

A testnevelő tanár személyiségének főbb jellemzői

SZILÁGYI DEZSŐ

Pedagógusainknak tisztában kell lenniük a tanítványok, a szülők személyiségfejlesztésén kívül azzal, hogy társadalmunk milyen követelményeket támaszt azok felé, akiknek feladatuk a személyiség formálása, alakítása. Világosabban: a testnevelő tanár vizsgálja meg azt, hogy rendelkezik-e olyan személyiségtulajdonságokkal, ami a szocialista embereszmény kialakítását elősegíti?

Mi is az a személyiség?

Sok pszichológus és pedagógus foglalkozott és foglalkozik ezzel a témával. Mi Sz. L. Rubinstein felfogásából indulunk ki, aki így fogalmazta meg azt, hogy mi a személyiség: „a belső (öröklött és velünk született) és külső (természeti és társadalmi hatások) tényezők, valamint az egyén (aktív) tevékenységének dialektikus kölcsönhatásából kialakult és mozgásban levő tulajdonságok integrált egésze".

Az egyén életében nagyon sok személyiségtulajdonság alakulhat ki. Ezek közül emelek ki néhányat, amelyeknek alapos ismerete segít önmagunk és mások megismerésében, alakításában is.

Fontos személyiségtulajdonságoknak

tartjuk a világnézetet, a jellemet, az érdeklődési kört, a képességeket és a temperamentumot. Nézzük meg, hogy milyen is legyen a jó testnevelő tanár?

A testnevelő tanár világnézete

A testnevelő tanár társadalmi szerepet is betölt az iskolában, az ifjúsági mozgalomban és az életben a társadalom megbízottjaként dolgozik, tehát nélkülözhetetlen tulajdonsága, hogy a társadalomhoz hű legyen, és marxista-materialista világnézettel rendelkezzen.

Világnézete jusson kifejezésre tudatos magatartásában, cselekedeteiben és tevékenységeiben. A világnézethez való viszonya érzelmi beállítódásában, aktív viselkedésében és akaratában nyilvánuljon meg. A testnevelő tanár személyes példamutatásával álljon ki világnézete mellett.

A testnevelő tanár jelleme

Az egyik legfontosabb személyiségtulajdonság-csoport a jellem. Általános jellemvonások az igazságosság, a becsületesség, a fegyelmezettség, a felelősségérzet és a határozottság.

Az emberekkel, tanítványokkal szembeni magatartás, udvariasság, őszinteség, tapintat és méltányos viselkedés. Ezen jellemvonások fontosak, mert így tudjuk megteremteni a tanulók aktivitását fokozó őszinte légkört és ez a tanár-tanítvány kapcsolatot pozitív irányba fejleszti. Tanítványainkat értsük meg, problémáiknak megoldásában segítsünk.

A testnevelő tanár önmagával szemben legyen reálisan optimista. Bízzon felkészültségében, szaktudásában és abban a munkában, amelyet tanítványaival elvégzett. Legyen önuralma a nehézségek leküzdésére, legyen bátor, merész a munkavégzésben s legyen becsvágya. A túlzott becsvággyal dolgozó testnevelőket kartársaik sokszor nagyképűeknek tartják, melyet önzetlen viselkedéssel és szerény magatartással cáfoljunk meg.

Sokat segít a jó kezdeményezőkészség a tanári munkában. Egy lelkesedéssel fűtött, vállalkozó kedvű tanár igen sokat tehet mind a tantárgy tanításához szükséges felszerelések, pályák stb. előteremtésében, mind a tanítványok jó hozzáállásának biztosításában.

Fontos jellemvonása a testnevelőnek a kitartás, mivel még napjainkban is harcolni kell a sportolás elismertetéséért. Aki hamar megtorpan, elveszti kedvét, s nem fűti a tantárgy és az ügy iránti lelkesedés, nem tud a társadalom által reábízott feladatoknak eleget tenni.

A tanári tevékenység fontos vonása még a tanár lelkiismeretessége, pontossága, és tanítványai iránti szeretete is.

A testnevelő tanár érdeklődése

A tanítványok érdeklődése sokféle, így a tanárnak is széles érdeklődési köre legyen. Érdekelje a gyerekek szabadidő-foglalatossága, hobbija. A széles körű érdeklődés mellett mély és tartós érdeklődést kell tanúsítania a testnevelés és sport szakmai kérdései iránt is. Nem lehet teljes értékű testnevelő tanár, aki e két nagy csoport közül valamelyiket elhanyagolja vagy felületesen kezeli.

A képességek tekintetében a testnevelő tanárok általános és sajátos képességeit kell megemlítenem, hogy képesek legyünk általános műveltségünket, sportműveltségünket önállóan fejleszteni.

Rendelkezzen a tanár alkalmazkodóképességgel és jó irányítóképességgel. Éljen benne az együttműködésre való képesség, tudja magát alárendelni a közösség érdekeinek. Rendelkeznie kell még az emberekkel, tanítványokkal való érintkezés könnyedségének a képességével is.

A sajátos pedagógiai képességek, mint a jó megfigyelő, a jó értékelő, az emberekkel való bánásmód, a tudása és az érzései közlésének képessége és világos követelmények támasztása, igényesség a munkában stb... mind-mind nélkülözhetetlen jellemvonásai a testnevelőknek is.

A testnevelő tanár temperamentuma

Jó, ha az érzelmi kifejezésében hatásos és szuggesztív, de vérmérséklete legyen nyugodt, kiegyensúlyozott, türelmes mind a tanítványok, mind a szülők és kartársak viszonylatában.

Az előbb röviden érintett fontosabb személyiségtulajdonságok egységes együtthatásáról van szó, ha a személyiséget vizsgáljuk. A különböző személyiségtulajdonságokat lehet és kell is formálni, de az mindig az egész ember személyiségére hat.

Először saját személyiségünket, személyiségtulajdonságainkat kell megismernünk, alakítanunk ahhoz, hogy feladatunkat eredményesen tudjuk ellátni, s olyan fiatalokat neveljünk, akik a társadalom követelményei szerint élnek majd, mert a mi példánkon növekednek fel tanítványaink.

Táblázatok az általános iskolás korú tanulók futóedzés-intenzitásának tervezéséhez

TÁRNOK DEZSŐ

A testnevelés tanításának 1976. évi 4. számában ismertettem a 8—13 éves általános iskolás korú gyermekeknél használt edzésmódszeremet: az intenzív terhelés bevezetésére alkalmaztam, képesség szerint differenciált csoport esetén.

A testnevelési óra speciális követelményeit és feltételeit figyelembe véve az akkor leírt módszert most is az eddig alkalmazottnál fejlettebbnek tartom. A szakosztályi alkalmazás kritikát kapott, de a testnevelésóra tekintetében nem látom okát véleményem megváltoztatásának. Az „Atlétika" c. folyóiratban azonban a kapott kritikát már figyelembe vettem.

Felmérési és számítási módszereimet is ismertettem előző cikkemben, így most erre nem térek ki. A táblázataim alapjául szolgáló mutatókat akkor nem közöltem, ezért ezt a Molnár Ferenc- és Oross Ferenc-féle felnőtt táblázattal együtt most közlöm (lásd az 1. táblázatot),

A figyelembe veendő terhelésintenzitási értékek osztályhatára 100% az adott táv egyéni csúcseredménye, 93% szubmaximális 1., 85% a szubmaximális 2. terhelési intenzitás (Molnár, Oross után).

A 2. és 3. táblázat használata

A táblázat közli az adott távokon, adott egyéni csúcshoz tartozó 93%-os és 85%-os terhelési értékeket, melyek a lefutandó táv intenzitásának tervezésére használhatók. A szubmaximális 1-gyel jelölt 93%-os terhelés-

Tervcsoport / Távolság	III—IV. osztály átlag		V—VII. osztály átlag	Molnár—Oross felnőtt-felmérés
	fiú	leány	fiú, leány egyezik	
10 m	100%		100%	
20 m	98,325%		100%	
30 m	97,125%		100%	
			kezdő: 97,58%	
60 m	96,605%		100%	
			kezdő: 98,79%	94%
100 m	94,72%		97,048%	100%
150 m	91,785%		93,825%	100%
300 m	87,883%	75,965%	87,37%	
			kezdő: 77,98%	94%
600 m	69,83%	63,615%	74,63%	
			kezdő: 65,05%	85,5%
1000 m	65,719%	53,22%	62,86%	
			kezdő: 55,91%	
	kezdő: 57,419%	kezdő: 45,96%		

1. táblázat

ből 2—3 (120—150 m-es távon) ismétlést ajánlják visszasétálással, a szubmaximális 2-vel jelölt 85%-os terhelés a 4—8 ismétlésszámot is elérheti a legjobb állóképességű gyerekeknél. Kezdőknél 2—4-gyel legyen kevesebb. A példa csak megközelítő ismétlésszámot ad, gyakorlatilag minden tanulónak egyénileg kell a terhelhetőségét megállapítani.

Az eredményeket 1-től 15 osztályba soroltam, amelynek célja a következő: ha egy tanuló a rövidebb távokon a kisebb sorszámú osztályban van, mint a hosszabbon, de teljesítménye mindkettőn a legjobbak között van, inkább rövid távon lesz eredményes. Ha a tanuló a hosszabb távokon kisebb sorszámú osztályba kerül, mint a rövid távokon, akkor 400 m-es vagy hosszabb távokon érhet el nagyobb teljesítményt.

Sok segítséget adhat a táblázat szerinti edzésmunka az év végi értékelés és elemzés elvégzéséhez, mert nem konkrét adatokat publikálnak, hanem %-os értékben jelzik a terhelést.

Remélem, cikkemmel hozzájárulok a magasabb szintű iskolai, illetve iskolai sportköri munkához.

Ezúton köszönöm meg a Testnevelési Főiskola Atlétikai és Orvostudományi Tanszékek által nyújtott segítséget, illetve Mészáros János, Kovács Etele, dr. Szmodits Iván és Oross Ferenc által nyújtott szakmai tanácsokat.

Felhasznált irodalom

1. Atlétika 1977/3. MASZ hivatalos lapja.
2. Futóedzés. OTSH-kiadvány (nem publikált).
3. Atlétika Sportiskolai m. segédkönyv 1976. (Szekeres Sándor, dr. Szabó Miklós, Erdei László, Szabó Tamás, Szörényi István).
4. Testnevelés tanítása XII. évf. 1976/4. OM módszertani folyóirat.
5. Szakedzői dolgozat Tárnok Dezső 1977. TF Könyvtár (nem publikált).

III—IV. osztály

Csoport	10 m	20 m	30 m	60 m bemozdulás	100 m bemozdulás	150 m bemozdulás	30 m kezdők	600 m	1000 m fiú kezdő	1000 m leány kezdő
I. max.	1,25	2,5	3,8	7,7	13,1	20,3	42,3—49,0	106,5—116,9	188,7—216,0	233,0—269,8
Szubmax. 1.		2,7	4,1	8,3	14,1	21,8	45,5—52,7	114,5—123,1	202,9—232,3	250,5—290,1
Szubmax. 2.				9,0	15,4	29,8	49,8—57,6	125,3—137,5	222,0—254,2	274,2—317,4
II. max.	1,3	2,6	3,95	8,0	13,6	21,1	44,1—50,9	110,7—121,5	196,0—224,4	242,1—280,3
Szubmax. 1.		2,8	4,25	8,6	14,6	22,7	47,3—54,7	119,0—130,6	210,8—241,3	260,3—301,4
Szubmax. 2.				9,45	16,0	24,8	51,8—59,9	130,2—142,9	230,6—264,0	284,7—329,8
III. max.	1,35	2,7	4,1	8,3	14,1	21,8	45,6—52,8	114,9—126,1	203,4—232,8	251,2—290,9
Szubmax. 1.		2,9	4,4	8,9	15,2	23,4	49,0—56,7	123,5—135,6	218,7—250,3	270,1—312,8
Szubmax. 2.				9,7	16,5	25,6	53,7—72,1	135,2—148,4	239,3—273,9	295,3—344,2
IV. max.				8,6	14,6	22,6	47,3—54,7	119,0—130,6	210,8—241,3	260,2—301,4
Szubmax. 1.	1,4	2,8	4,25	9,2	15,7	24,3	50,9—58,7	128,0—140,4	226,7—259,5	279,8—324,1
Szubmax. 2.		3,0	4,55	10,05	17,1	26,5	55,7—64,3	140,2—153,9	248,0—283,9	306,9—354,6
V. max.				8,9	15,1	23,4	49,0—56,6	123,2—135,2	218,1—249,6	269,3—311,8
Szubmax. 1.	1,45	2,9	4,3	9,5	16,3	25,1	52,7—60,7	132,5—145,4	234,5—268,4	289,6—335,5
Szubmax. 2.		3,1	4,7	10,4	17,6	27,4	57,7—66,6	145,1—159,3	256,6—293,6	316,8—366,8
VI. max.	1,5	3,0	4,4	9,2	15,6	24,2	50,6—58,5	127,3—139,7	225,5—258,1	278,4—322,4
Szubmax. 1.		3,2	4,85	9,8	16,8	25,9	54,5—62,7	137,0—150,4	242,5—277,5	299,4—246,8
Szubmax. 2.				10,75	18,2	28,3	59,6—68,8	150,1—164,8	265,3—303,6	327,6—379,3
VII. max.	1,55	3,1	4,55	9,5	16,2	25,0	52,2—60,4	131,5—144,3	232,8—266,5	287,5—332,9
Szubmax. 1.		3,3	5,0	10,1	17,3	26,7	56,3—64,7	141,5—155,3	250,3—286,6	309,1—358,2
Szubmax. 2.				11,1	18,7	29,2	61,6—71,1	155,0—170,2	273,9—313,5	338,2—391,6
VIII. max.	1,6			9,8	16,7	25,8	53,9—62,3	135,6—148,9	240,2—274,9	296,6—343,4
Szubmax. 1.		3,2	4,76	10,4	17,8	27,5	58,1—66,7	146,0—150,2	258,1—295,6	318,9—369,5
Szubmax. 2.		3,4	5,15	11,4	19,3	30,1	63,6—73,3	160,0—175,7	282,6—323,4	348,9—404,0

Csoport	10 m	20 m	30 m	60 m bemozdulás	100 m bemozdulás	150 m bemozdulás	30 m kezdők	600 m	1000 m fiú kezdő	1000 m leány kezdő
IX. max.	1,65	3,3	4,81	10,1	17,3	26,6	55,6—64,2	139,8—153,5	247,6—283,3	305,7—353,9
Szubmax. 1.		3,5	5,3	10,7	18,3	28,3	59,9—68,7	150,5—165,2	263,9—304,6	328,7—380,9
Szubmax 2.				11,8	19,8	31,0	65,5—70,5	164,9—181,1	291,3—333,3	359,6—416,4
X. max.	1,7	3,4	5,0	10,4	17,8	27,4	57,2—66,1	143,9—158,1	254,9—291,7	314,8—364,4
Szubmax. 1.		3,6	5,45	11,0	18,8	29,1	61,7—70,7	155,0—170,1	271,7—313,7	338,5—392,3
Szubmax. 2.				12,15	20,4	31,9	67,5—77,8	169,9—186,6	299,9—343,2	370,4—428,7
XI. max.	1,75	3,5	5,15	10,7	18,4	28,2	58,8—68,0	148,0—162,8	262,3—300,1	323,9—374,8
Szubmax. 1.		3,7	5,6	11,3	19,3	29,9	63,5—72,7	159,5—279,5	322,7—322,7	348,3—413,7
Szubmax. 2.				12,5	20,9	32,8	69,5—80,0	174,8—192,0	308,6—353,1	381,1—440,9
XII. max.	1,8	3,6	5,3	11,0	18,9	29,0	60,5—69,9	152,2—167,4	269,7—308,5	333,0—385,2
Szubmax. 1.		3,8	5,75	11,5	19,8	30,7	65,3—74,7	164,0—180,0	287,3—331,7	358,1—425,1
Szubmax. 2.				12,85	21,5	33,7	71,4—82,2	179,8—197,4	317,3—362,9	391,8—453,2
XIII. max.	1,85	3,7	5,45	11,3	19,5	29,8	62,2—71,8	156,4—172,0	277,0—316,9	342,1—395,7
Szubmax. 1.		3,9	5,9	11,9	20,3	31,5	67,1—76,7	168,5—185,0	295,1—340,8	367,9—426,4
Szubmax. 2.				13,2	22,0	34,6	73,4—84,4	184,7—202,8	325,9—372,8	402,5—465,5
XIV. max.	1,9	3,8	5,6	11,6	20,0	30,6	63,8—74,7	160,5—176,6	284,3—325,3	351,2—406,2
Szubmax. 1.		4,0	6,05	12,2	20,8	32,3	68,9—78,7	173,0—190,0	302,9—349,8	377,8—447,7
Szubmax. 2.				13,55	22,6	35,5	75,4—86,7	189,7—208,3	334,5—382,7	413,2—477,9
XV. max.	1,95	3,9	5,75	11,9	20,6	31,4	64,4—75,6	164,6—183,2	291,7—333,7	360,3—416,7
Szubmax. 1.		4,1	6,20	12,5	21,3	33,1	70,7—80,7	177,5—195,0	310,7—358,8	387,7—459,0
Szubmax. 2.				13,9	23,1	36,4	77,4—88,9	194,6—213,7	343,2—392,6	423,9—490,2

2. táblázat

V—VII. osztály

Csoport	10 m	20 m	30 m	60 m	100 m	150 m kezdő	300 m kezdő	600 m bemozdulás	1600 m bemozdulás
I. max.	1,2	2,3	3,5—3,6	7,1—7,3	12,1—12,3	18,7—19,1	40,6—33,8	96,4—109,2	316,0—348,2
Szubmax. 1.		2,4	3,7—3,8	7,65—7,9	13,0—13,2	20,1—20,5	43,7—48,2	103,7—117,4	339,8—374,4
Szubmax. 2.				8,4—8,6	14,2—14,5	22,0—22,5	47,8—52,7	113,4—128,5	371,8—408,6
II. max.	1,25	2,4	3,7—3,8	7,4—7,6	12,6—12,9	19,5—20,0	42,3—46,7	100,5—113,8	329,6—368,0
Szubmax. 1.		2,5	3,9—4,0	7,9—8,2	13,5—13,9	21,0—21,5	45,5—50,2	108,1—122,4	354,4—390,3
Szubmax. 2.				8,7—9,0	14,8—15,2	22,9—23,5	49,8—54,9	118,2—133,9	387,8—427,1
III. max.	1,3	2,5	3,8—4,0	7,7—7,9	13,1—13,4	20,3—20,7	44,1—48,6	104,6—118,4	342,9—377,8
Szubmax. 1.		2,6	4,0—3,8	8,3—8,5	14,1—14,4	21,8—22,3	47,4—52,3	112,5—127,3	368,7—406,2
Szubmax. 2.				9,1—9,3	15,4—15,8	23,9—24,4	51,9—57,2	123,1—139,3	403,4—444,5
IV. max.	1,35	2,6	3,95—4,2	8,0—8,2	13,7—14,0	21,5—21,5	45,8—50,5	108,7—123,1	356,3—392,4
Szubmax. 1.		2,7	4,15—4,4	8,6—8,8	14,7—15,1	22,7—23,1	49,2—54,3	116,9—132,3	385,1—421,9
Szubmax. 2.				9,7—9,7	16,0—16,5	24,8—25,4	53,9—59,4	127,9—144,8	419,2—461,6
V. max.	1,4	2,7	4,1—4,3	8,3—8,5	14,2—14,5	21,9—22,7	47,5—52,3	112,7—128,0	369,6—407,1
Szubmax. 1.		2,8	4,3—4,5	8,9—9,1	15,2—15,7	23,5—23,9	51,1—56,4	121,3—137,2	397,6—437,7
Szubmax. 2.				9,8—10,0	16,6—17,1	25,8—26,3	56,0—58,7	132,8—150,5	434,8—478,9
VI. max.	1,45	2,8	4,25—4,5	8,6—8,8	14,7—15,0	22,7—23,5	49,2—54,2	116,8—132,2	411,8—453,7
Szubmax. 1.		2,9	4,45—4,6	9,2—9,5	15,8—16,4	24,4—24,8	52,9—58,4	125,7—142,2	411,8—453,7
Szubmax. 2.				10,1—10,4	17,2—17,8	26,7—27,3	58,0—60,9	137,6—155,6	450,6—496,4
VII. max.	1,5	2,9	4,4—4,6	8,9—9,1	15,2—15,5	23,5—24,3	50,9—56,1	120,9—136,9	396,3—436,7
Szubmax. 1.		3,0	4,6—4,8	9,6—9,8	16,4—17,0	25,2—25,7	54,7—60,4	130,1—147,1	326,1—469,6
Szubmax. 2.				10,5—10,8	17,8—18,4	27,7—28,2	60,1—62,2	142,5—161,1	466,2—513,4

Csoport	10 m	20 m	30 m	60 m	100 m	150 m kezdő	300 m kezdő	600 m bemozdulás	1600 m bemozdulás
VIII. max.	1,55	3,0	4,55—4,7	9,2—9,4	15,7—16,0	24,2—25,0	52,6—58,0	124,9—141,5	409,6—451,3
Szubmax 1.		3,1	4,75—4,9	9,9—10,1	16,9—17,6	26,1—26,7	56,2—62,5	134,5—152,1	440,4—485,3
Szubmax 2.				10,9—11,2	18,4—19,1	28,6—29,2	62,1—64,4	147,4—166,5	481,9—530,9
IX. max.	1,6	3,1	4,7—4,9	9,5—9,7	16,2—16,5	25,0—25,8	54,4—54,9	129,0—146,1	423,1—466,1
Szubmax 1.		3,2	4,9—5,1	10,2—10,4	17,5—18,3	26,9—27,6	58,5—64,5	138,9—157,0	454,9—501,2
Szubmax 2.				11,3—11,6	19,0—19,7	29,6—30,1	64,2—66,7	152,2—171,9	497,8—548,4
X. max.	1,65	3,2	4,85—5,0	9,8—10,0	16,7—17,0	25,8—26,4	56,1—61,8	133,1—150,7	436,4—480,8
Szubmax. 1.		3,3	5,05—5,2	10,5—10,7	18,1—18,9	27,8—28,5	60,3—66,6	143,3—162,0	469,2—517,0
Szubmax. 2.				11,7—12,0	19,6—20,4	30,5—31,1	66,2—68,9	157,1—177,3	513,4—565,6
XI. max.	1,7	3,3	5,0—5,2	10,1—10,3	17,2—17,5	26,6—27,2	57,8—63,7	137,5—155,4	449,8—495,5
Szubmax. 1.		3,4	5,2—5,4	10,9—11,1	18,6—19,5	28,6—29,5	62,2—68,6	147,7—166,9	583,7—532,8
Szubmax. 2.				12,1—12,4	20,2—21,0	31,5—32,0	68,3—71,2	161,9—182,8	529,2—582,9
XII. max.	1,75	3,4	5,2—5,3	10,4—10,6	17,7—18,4	27,4—28,0	59,5—65,6	141,2—160,0	463,2—510,2
Szubmax. 1.		3,5	5,4—5,5	11,2—11,5	19,2—20,2	29,5—30,4	64,0—70,7	152,1—171,9	498,1—548,6
Szubmax. 2.				12,5—12,8	20,8—21,7	32,4—33,0	70,3—73,4	166,8—188,2	544,9—600,2
XIII. max.	1,8	3,5	5,3—5,5	10,7—10,9	18,3—18,6	28,4—28,8	61,2—67,5	144,9—164,6	466,6—524,9
Szubmax. 1.		3,6	5,5—5,7	11,6—11,9	19,8—20,8	30,3—31,3	65,8—72,7	156,5—176,8	501,7—564,4
Szubmax. 2.				12,9—13,2	21,4—22,3	33,4—33,9	73,4—75,7	171,7—193,6	548,9—617,5
XIV. max.	1,85	3,6	5,5—5,7	11,0—11,2	18,8—19,4	29,0—29,6	62,9—69,4	149,2—169,2	489,9—539,6
Szubmax. 1.		3,7	5,7—5,9	12,0—12,3	20,4—21,5	31,5—31,2	32,3—67,7	160,9—181,7	526,8—580,2
Szubmax. 2.				13,3—13,6	22,0—23,0	34,3—34,9	74,4—78,0	176,5—199,1	576,4—634,8

3. táblázat

KÖNYVISMERTETÉS

Dr. Rókusfalvy Pál:

Pszichológia testnevelőknek és edzőknek

(Sport Kiadó, Budapest, 1977. 242 old.+irodalom és tárgymutató)

A pszichológiáról, annak lényegéről, szerepéről, a testnevelői és edzői hivatáskörben betöltött feladatáról írni nem könnyű, és legalábbis két tényezővel kell rendelkeznie annak, aki erre vállalkozik:

1. Az illető hivatáskörben dolgozók munkája tartalmának és az aktuális, lényeges szakmai problémáiknak az ismerete;

2. A pszichológia tudományának széles körű és alapos ismerete, s az ismeretanyag alkotó módon történő formálásának képessége.

Mindezt azért tartom szükségesnek hangsúlyozni, mert a szerző magas szinten felel meg e két kívánalomnak. Jól ismeri a testnevelés és sport tartalmi kérdéseit, ismeri a lényegbe vágó problémákat és biztosan kezeli a pszichológia ismeretanyagát.

Ez teszi lehetővé, hogy a bevezetőjében megfogalmazott céloktól el nem térve, biztos kézzel vezesse végig az olvasót ezen a roppant szerteágazó területen.

A pszichológia tárgyáról adott ismertetője jó összefoglalása az alapvető kérdéseknek az ókortól napjainkig. Nem öncélúan, hanem a megértés teljessége kedvéért emeli ki a különböző pszichológiai irányzatokat. Bizonyos szempontból a tanulás programozásának is tekinthetők az egyes fejezetek végén adott összefoglalók, illetve gondolkodtató kérdések és feladatok. Az alkalmazott táblázatok, ábrák, rajzok igen jók, megkönnyítik a megértést.

A testnevelés és sport területén megnyilvánuló gyakorlatban a problémák komplex módon jelentkeznek, ezért szerencsés az összetett jellegből való kiindulás (pl. 67. old.: Hogyan ismeri meg az ember a világot, illetve 72. old.: A környezet és az ember kölcsönhatása), mert az ezt követő analízis az olvasó számára már nem jelenthet „szétszórtságot", hanem mintegy a nagyobb egész részeként képes ezeket értelmezni.

A további fejezetek — emlékezés, képzelet, gondolkodás — szervesen kapcsolódnak az érzékeléssel és észleléssel foglalkozó fejezetekhez, s ezt a kapcsolatot jól hangsúlyozza néhány gyakorlati példa állandósága is. (Ugyanazok a példák mindig más és más oldalról szemléltetik a lényeget.) A testnevelésben és sportban alapvető tényező az érzelem (úgy is lehetne mondani, hogy érzelemmentes sport nincs!), éppen ezért csak helyeselhető az a bőséges és a sporttal mindig kapcsolatot találó ismertetése „a szubjektív viszonynak a külső és belső világhoz", amelyet a könyv ad.

A cselekvés részletes kifejtése indokolt, hiszen — mondhatni — minden ennek az érdekében történik. Ugyancsak a könyv cselekvésközpontúságát húzza alá a készség, képesség és a transzferhatás alapos elemzése is. A könyv utolsó fejezete a pszichodiagnosztikával, tipológiával, tesztdiagnosztikával és a sportcsoport szociálpszichológiai kérdéseivel foglalkozik. A szerző fogalmazása igényes, stílusa olvasmányos, így mind tartalmi, mind pedig formai vonatkozásban jó művet alkotott, olyant, amelyet bízvást ajánlhatunk tanáraink számára.

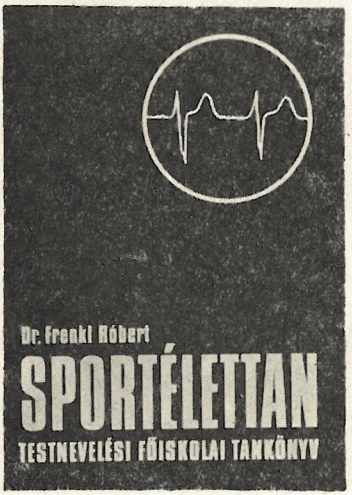
Dr. N. Gy.

Dr. Frenkl Róbert:

Sportélettan

(Sport, Bp., 1977. 280 l.)

A most megjelenő „Sportélettan" tankönyv a hazai orvosi irodalom egyik hiányosságát vagy legalábbis elmaradását hivatott pótolni, amennyiben Kereszty 1967-ben megjelent „Élettan, sportélettan" — e téren úttörőnek tekinthető — könyvét csak 10 évvel követi. Szükségtelen lenne fejtegetni, mi történt az el-



múlt 10 év alatt a biokémia, az élettan területén, még kevésbé, hogy ezalatt milyen sportteljesítmények, eredmények születtek. Az orvostudomány fejlődése és a fizikai teljesítmények emelkedése közötti összefüggés aligha vitatható, mint ahogy az átlagos életkor az egészségesebb életmód, betegségek megelőzése és kezelése terén elért eredmények közötti összefüggés sem vitatható. Legfőbb ideje tehát, hogy az egyre fejlődő orvostudomány eredményeit összefoglaló és hasznosító „Sportélettan" kerüljön a sportorvosok, a sportolók, a testnevelők, az edzők, az egészséges életmódot tanító és propagáló nevelők, sőt a magukat egészséges életmódhoz szoktatni kívánók kezébe. Úgy érzem, hogy a „Sportélettan"-nal nemcsak orvosi szakirodalmunk gazdagodott, hanem testnevelőink és testedzést kedvelő fiataljaink is hasznos könyvhöz jutottak.

Az első fejezet A sportélettan szemlélete, tárgya, helye, helyzete, módszerei, távlatai részletesen foglalkozik a sportélettan legáltalánosabb kérdéseivel. A szerző megállapítja: „Az orvostudomány az egészséget a betegség viszonylatában vizsgálja. A sportorvostudományt az egészség pozitív irányú változása, az edzettség foglalkoztatja." Majd így folytatja: „Ma a sportélettani kutatás elsősorban azt tanulmányozza, hogyan változik meg a szervek, szervrendszerek működésének a szabályozása az edzett szervezetben."

A könyv további fejezeteiben dr. Frenkl Róbert az első fejezetben megjelölteket bontja ki. Foglalkozik a szabályozórendszerek, a neuroendokrin rendszer, a belső környezet, az izomrendszer, a szív és a vérkeringési rendszer, a vérkeringés, a légzőrendszer, az emésztőrendszer, az anyag- és energiaforgalom, a kiválasztás élettanával, sportélettanával.

A testnevelő tanárok talán úgy gondolhatják, hogy a tankönyvben tárgyalásra kerülő kérdések, problémák távol állnak a testnevelési órák gyakorlatától. A tankönyv magas szintű, ugyanakkor viszonylag könnyen érthető, a konkrét nehézségekre tárgyilagosan és problémafelvetően rámutató tárgyalási módja azonban mindenkit meggyőzhet arról, hogy a tankönyv szemléletét, ismereteit a mindennapi munkájában is hasznosítani tudja.

N. S.

Vittek Lajos:

Tájékozódási Futó ABC

Második, bővített kiadás

(Sport, Bp. 1977. 160 l.)

A tájékozódási futás fiatal sportág. Csak az utóbbi évtizedben terjedt el szélesebb körben. Ezért a könyv nagy segítséget ad az edzőknek a sportág megismeréséhez.

Az új tanterv szabadon választható kiegészítő anyagában a tájékozódási futás is szerepel. Az anyag kiválasztásához az ismereteket a könyvből szerezheti meg a testnevelő tanár.

A szerző először a tájékozódási futás történetével, kialakulásával foglalkozik, majd részletesen és könnyen érthetően a térképről és tájolásról szól. Ezt követi „A tájékozódási futás oktatása" és a „Milyen tulajdonságok szükségesek a tájékozódási futásokhoz?".

Az edzés és versenyzés kérdéseivel foglalkozik ezután Vittek Lajos, majd a tájékozódási futás iskolai oktatását írja le. Úgy gondoljuk, hogy ez a rész az, amely az iskolai tájékozódási futás tanításához a legtöbb konkrét segítséget nyújtja majd.

A kötetet a versenypályák adatai és a különböző bajnokságok eredményei zárják.

J. J.

Dr. Nagy György:

Cselekvéstanulás és mozgástranszfer

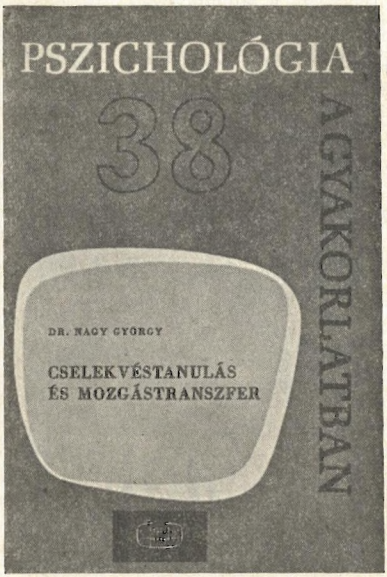
(Akadémiai Kiadó, Budapest, 1978. 139 l.)

A transzferhatás szerepe a tanulási folyamatban közismert. Dr. Nagy György a motoros transzferhatás kísérleti vizsgálatára vállalkozik. Ez a kérdés két okból is jelentős, írja a szerző a könyv előszavában: „Egyrészt azért, mert a mozgást is tanulnunk kell, akár a beszédet, azaz bizonyos helyzetekben el kell sajátítanunk az adekvát cselekvésformákat. Másrészt viszont az így megszerzett tudásunkat különféle szituációkban is alkalmaznunk kell, jórészt olyanokban, amelyek csak többé-kevésbé hasonlítanak az eredeti tanulási helyzethez, vagy pedig helyzetazonosság esetében kell újfajta mozgásfeladatot megoldanunk. Amennyiben a transzfer nem létezne, úgy a testnevelés tanórákon elsajátított sportági mozgások és cselekvési elvek nem segíthetnék a tanulókat további életpályájukon."

A szerző a sportmozgások közül a ballisztikus, ciklikus mozgáskészség tanulását vizsgálta, s a motoros tesztül választott labdaveregetés végrehajtásának változásaiból néhány fontos sport- és pedagógiai-pszichológiai tanulságot von le. Figyelmeztet a spontán egyéni ritmus uralkodó szempontjára a gyakoroltatás megszervezésekor. Felhívja a figyelmet az ügyesebb és ügyetlenebb kéz egyidejű fejlesztésének lassító szerepére az ügyesebb kéz kárára. A gyorsaság és pontosság fejlesztéséről pedig a következőket írja a szerző. „A gyorsaság és pontosság viszonyának kérdésében újabb szempontokra hívja fel a figyelmet kísérletünk. Az eddigi felfogás ugyanis két szempontot emelt ki:

1, A gyorsaságot és pontosságot egyaránt igénylő készségek tanulásában a pontosságra kell a hangsúlyt fektetni, mert könnyebb a lassú, de pontos mozgást felgyorsítani, mint a gyors, de pontatlan mozgást kijavítani.

2. Egy bizonyos gyorsasági szinten kialakult készség nagyobb gyorsasági szintre nem transzferálható, tehát a készséget újra kell tanulni magasabb gyorsasági szint esetében.



Ugyanakkor kutatási eredményeink alapján a következőket mondhatjuk:

A 8—9 éves fiúknak és leányoknak a gyorsaságot és pontosságot egyaránt megkövetelő ballisztikus, motoros készségek tanulását spontán egyéni ritmusban kell végezniük. Az egyoldalúan lassúságra, illetve gyorsaságra való törekvés a készség kialakulása szempontjából nem jár haszonnal, mert bizonyos idő után a domináns egyéni ritmus úgyis helyreáll. Az ilyen gyakorlás révén nyert pontosság, illetve gyorsaság tehát ebben az életkorban nem bizonyul tartósnak.

A szervezet spontán érése, fejlődése következtében az egyszer már megszilárdult ballisztikus, motoros készség végrehajtási ritmusa felgyorsul."

A szerző szól a gyakorlás optimális eloszlásáról, a bilaterális transzferhatás kérdéseiről is.

A könyv a nemzetközi vizsgálódások, elvek ismertetésével mélyebb tájékoztatást nyújt a kartársaknak. Úgy gondoljuk, a kísérlet eredményeit a testnevelési órákon is fel lehet használni. Ezért valamennyi testnevelő tanárnak ajánljuk.

J. J.

СОДЕРЖАНИЕ

Шандор Надь: Подробная система требований средних школ II 65
Валерия Фехер: Испытание учебных программ в практике 73
Жигмонд Будаи: Организация беспрерывных зимних походок для студенческих кружоков 76
Шоморяи Ласло: Капером по Дунаю 83
Дежё Силади: Основные черты личности учителя физкультуры 87
Дежё Тарнок: Таблицы к планированию интенсивности в тренировке по бегу у учеников общих школ 88
РЕЦЕНЗИЯ 94
СПОРТ И ЯЗЫК .....

INHALT

Sándor Nagy: Das detaillierte Forderungssystem der Mittelschule II. 65
Valéria Fehér: Über die Erprobung der Lehrpläne 73
Zsigmond Budai: Die Organisierung der kontinuierlichen Wintertouren der Landesschülerzirkel 76
László Somorjai: Mit einem Piraten-Segelboot auf der Donau 83
Dezső Szilágyi: Hauptmerkmale der Persönlichkeit des Sportlehrers 87
Dezső Tárnok: Tabellen zur Planung der Intensivität des Lauftrainings bei den Schülern der allgemeinbildenden Schule 88
Buchbesprechung 94
Sport und Sprache .....

Nyelv és sport

Magyarok vagyunk, magyarul beszélünk. De mindig helyesen beszélünk magyarul?

A válasz egyértelműen: nem. Nyelvünk egyes foglalkozási körökben erősen romlik. Sok mindent lehetne okként felsorolni — véleményem szerint az egyik legfőbb, hogy a tömegkommunikációs eszközök, a hivatali ügyintézés, a tudományok szakmai zsargonjának magyartalansága átkerült a köznyelvbe. Sajnos — ha kisebb mértékben, mint a nagyközönségre — érvényes ez a pedagógusok egy részére is. Ezért örültem annyira Horváth Antalné „A testnevelés tanításá"-ban megindult sorozatának. És azért is, mert ez a tantárgy — látszólag — messze áll az anyanyelv tanításától.

Van azonban néhány megállapítása a szerzőnek, mellyel nem tudok egyetérteni. Nem a nyelvtani kiindulással — ez minden esetben helyes. Inkább stilisztikai következtetései között található olyan, melyben eltérő a véleményünk. A stilisztika ugyanis — mint a nyelvészet egyik résztudománya — többnyire nem az elvont nyelvi szabályok oldaláról közelíti meg a nyelvet, hanem a beszédhelyzet felől. Nem elegendő csak a grammatikai szabályok alapján vizsgálni a beszédhelyzettől elszakított, holttá vált szöveget. Számos nagy költőnk, írónk vétett a grammatikai — nem a stilisztikai — szabályok ellen, hogy gondolatát erőteljesebben és mégis helyesen fejezze ki.

Nézzünk a fentiekre két példát!

Horváth Antalné ezt írja: «Gyakran hallani a folyosón szaladgáló tanulók megfékezésére tett ilyen kijelentést: „Nem szaladgálsz!" — pedig éppen azért figyelmeztetik, mert szaladgál. Ha a nevelő azt akarja, hogy a tanuló ne fusson, adjon rá utasítást, szólítsa fel: „Ne szaladgálj!"» (A testnevelés tanítása 1978/1.) Ez az állítás csak akkor lenne igaz, ha a kifogásolt mondat kijelentő módban, kijelentő hangsúllyal hangzana el: „Nem szaladgálsz." Felszólításként azonban már más az ereje, egy fokozattal erélyesebb, mint a sima felszólítás: „Ne szaladgálj!" Sőt vannak más erősségi fokok is, melyek a beszédhelyzetből kiragadva, csak a közlés grammatikáját figyelembe véve helyteleníthetők, de az adott beszédhelyzetben a felszólításnak, a tiltásnak más-más fokozatát képviselik — nem rontva, hanem éppen gazdagítva nyelvünket. Példával illusztrálva: „Megállunk." Ez egyszerű kijelentő mondat, de értelme az ige jelenideje miatt enyhe felszólítás. Az „Állj meg!" már kicsit erősebb, a „Megállsz!" még határozottabb, a „Megállni!" főnévi igenévvel kifejezett tiltás az előzőnél is erősebb s a „Meg fogsz állni!" egyenesen fenyegetés — természetesen a megfelelő hangsúly kíséretében. Mindamellett abban igaza van Horváth Antalnénak, hogy a „Ne szaladgálj!" szebb, mint a „Nem szaladgálsz!"

Csak bizonyos helyzetekben tudok egyetérteni a következőkkel: »A magyar nyelv... mindkét végtagról beszélve csak egyes számot alkalmaz: „kar oldalsó középtartásban", „térd nyújtva".« (1978/3), helyesebben: „a kar oldalsó középtartásban", „a térd nyújtva". Ha nemcsak egy, hanem több tanulónak mondjuk egyszerre, akkor nem kifogásolható a többes szám. Helyes tehát „a karok oldalsó középtartásban" is.

Szeressük, óvjuk, védjük nyelvünket — de ne akarjunk belőle agyonkényeztetett, satnya üvegházi virágot csinálni!

DR. ANDOR GYÖRGY

4,50 Ft

INDEX: 25824